

# APTEEKKIHENKILÖKUNNAN VALMIUDET ASIAKKAIDEN SUUN OMAHOIDON OHJAUKSEEN

TEKIJÄT: Heidi Haiko  
Johanna Hurskainen  
Elina Mäkilä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijät Heidi Haiko, Johanna Hurskainen ja Elina Mäkilä			
Työn nimi Apteekkihenkilökunnan valmiudet asiakkaiden suun omahoidon ohjaukseen			
Päiväys	8.11.2017	Sivumäärä/Liitteet	59/3
Ohjaaja Yliopettaja Kaarina Sirviö			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Tamro Oyj			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Valtaosa suun terveydenhuollossa suositeltavista tuotteista myydään apteekkeissa. Moni asiakas kysyy myös apteekin henkilökunnalta suun terveyteen ja suun omahoitoon liittyvistä asioista. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että apteekin henkilökunnalla on tarvittava tieto ravinnon ja suun omahoidon vaikutuksista suun terveyteen, tietoa suunhoidon välineistä ja tuotteista sekä valmiudet antaa asiakkaalle suun omahoidon ohjausta. Suun omahoidon ohjaukseen kuuluu ohjauksen antaminen terveellisistä ruokailutottumuksista, säännöllisestä hampaiden, hampaiden välipintojen ja kielen puhdistamisesta sekä suositusten mukaisista fluorin ja ksylitolin käytöstä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää apteekkihenkilökunnan valmiudet asiakkaiden suun omahoidon ohjaukseen sekä apteekkihenkilökunnan tietoja suun terveydestä. Tutkimuksen kohderyhminä olivat apteekkarit, proviisorit, farmaseutit ja lääketeknikot. Kysely toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena ja se lähetettiin sähköisenä kyselynä 810:een Suomen apteekkiin ja lisäksi kysely oli Tamro Oyj:n internetsivuilla. Vastauksia kyselyyn tuli 254 kappaletta.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi, että apteekkihenkilökunta tiesi yleisesti ottaen hyvin ravitsemuksen merkityksestä suun terveydelle sekä suun omahoidon vaikutuksista suun terveyteen. Puutteita tiedoissa ilmeni kuitenkin etenkin fluorihammastahnan suositelluista fluoripitoisuuksista eri-ikäisille, fluoritablettien käytöstä ja klooriheksidiinisuuveden tehoon vaikuttavista tekijöistä. Vastaajista 68,5 % koki tarvitsevänsä lisäkoulutusta suun omahoitoon liittyvistä asioista ja 64,6 % koki tarvitsevänsä lisäkoulutusta suun omahoitotuotteista. Tamro Oyj tai suuhygienistit voivat hyödyntää tuloksia lisäkoulutuksen järjestämiseksi apteekin henkilökunnalle.</p>			
<p>Avainsanat</p> <p>apteekkihenkilökunta, moniammatillisuus, suun omahoito, suun omahoidon ohjaus, suun omahoitotuote</p>			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Dental Hygiene			
Authors Heidi Haiko, Johanna Hurskainen and Elina Mäkilä			
Title of Thesis The competence of pharmacy staff to give guidance on oral self-care to customers			
Date	November 8, 2017	Pages/Appendices	59/3
Supervisors Principal lecturer Kaarina Sirviö			
Client Organisation /Partner Tamro Corporation			
<p>Abstract</p> <p>The majority of oral self-care products recommended by oral health care professionals are sold in pharmacies. Also many of the customers visiting pharmacies are asking the staff about oral health and oral self-care. For that matter it is really important that the pharmacy staff has the necessary knowledge of how the nutrition and oral self-care affect oral health, knowledge of oral self-care equipment and products and also competence to give guidance on oral self-care to customers. Oral self-care guidance contains giving guidance on healthy nutrition, regular tooth brushing, interdental cleaning, cleaning the tongue and usage of fluoride and xylitol based on the official recommendations.</p> <p>The purpose of this thesis was to research the pharmacy staff knowledge of oral health and competence to give guidance on oral self-care to customers. The focus groups for this study were chemists, head dispensers, pharmacists and technical assistants. The study was conducted as a quantitative survey research and it was sent as an online survey to 810 pharmacies in Finland and in addition the survey was found on Tamro Corporation's internet page. A total of 254 persons responded.</p> <p>The results showed that pharmacy staff had the general knowledge of how the nutrition and oral self-care affect oral health. However there was a lack of knowledge especially about the recommended content of fluoride in fluoride toothpaste for different ages, usage of fluoride tablets and the factors that need to be taken into consideration when using chlorhexidine mouth rinse. 68.5 % of the respondents thought that they needed additional education about oral self-care and 64.6 % needed it about oral self-care products. Tamro Corporation or dental hygienists could use the results of this study to organize education for pharmacy staff.</p>			
<p>Keywords</p> <p>pharmacy staff, multi-professionalism, oral self-care, oral self-care guidance, oral self-care product</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	APTEEKKIHENKILÖKUNTA JA APTEEKIN TEHTÄVÄT .....	6
3	APTEEKKIHENKILÖKUNNALT A EDELLYTETTÄVÄT TIEDOT SUUN TERVEYTEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ .....	7
3.1	Ravinnon vaikutus suun terveyteen .....	7
3.2	Yleisimmät suun terveyteen liittyvät ongelmat .....	8
4	SUUN OMAHOIDON OHJAUS APTEEKISSA .....	10
4.1	Suun omahoito .....	10
4.2	Suun omahoitotuotteet .....	11
5	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA APTEEKKIHENKILÖKUNNAN VALMIUKSISTA OHJATA SUUN OMAHOITOA .....	13
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	15
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	16
7.1	Kvantitatiivinen tutkimus .....	16
7.2	Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston keruu .....	16
7.3	Aineiston käsittely ja analysointi .....	17
7.4	Tutkimuksen eettisyys .....	18
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	19
8.1	Suun terveyteen vaikuttavat tekijät .....	20
8.2	Suun omahoitotuotteet ja suun omahoidon ohjaus .....	24
8.3	Koulutus .....	28
9	POHDINTA .....	31
9.1	Tutkimustulosten tarkastelua .....	31
9.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	32
9.3	Tutkimuksen merkitys .....	34
9.4	Ammatillisen osaamisen kehittäminen .....	34
	LIITE 1: KYSELYLOMAKE .....	40
	LIITE 2: SAATEKIRJE .....	48
	LIITE 3: AVOINTEN KYSYMYSTEN VASTAUKSET .....	49

## 1 JOHDANTO

Moniammatillinen yhteistyö käsitteenä on laaja ja sitä voidaan kuvata eri asiantuntijoiden työskentelynä, jossa pyritään huomioimaan asiakas ja eri asiantuntijoiden tiedot ja taidot yhdistetään asiakaslähtöisesti (Isoherranen 2008, 13–14). Moniammatillinen yhteistyö voidaan nähdä hyötynä, mikä on tullut esille esimerkiksi eräässä tutkimuksessa tutkittaessa suuhygienistien ja kotihoidon henkilökunnan välistä yhteistyötä. Tuloksena saatiin ammatillisen osaamisen laajeneminen, josta on hyötyä kotihoidon asiakkaiden terveyden ylläpitämisessä ja hoidossa. Lisäksi tutkimuksessa nousi esiin suuhygienistin mahdollisuudet ammatilliseen yhteistyöhön myös muiden terveydenalan toimijoiden kanssa. (Mikkonen 2016.) Apteekin ja suun terveydenhuollon yhteistyön toimivuus on tärkeää, koska suurin osa suun terveydenhuollossa suositelluista erikoistuotteista myydään apteekeissa (Apteekkituotteet.fi 2016). Apteekin henkilökunnan tulee kohdella asiakkaita tasa-arvoisesti ja varmistaa, että asiakas saa tarpeelliset tiedot tuotteista ja terveyttä edistävästä elämäntavoista. Apteekin henkilökunnalla on velvollisuus pitää yllä ammatillista pätevyyttään ja kouluttautua saatavilla olevan ajantasaisen tiedon mukaan. (Apteekkariliitto 2015.) Lisäksi apteekin henkilökunnan on hyvä tunnistaa, missä tilanteessa asiakas tulee ohjata suun terveydenhuollon asiakkaaksi.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää apteekkihenkilökunnan valmiudet asiakkaiden suun omahoidon ohjaukseen. Suun omahoito koostuu terveellisistä ruokailutottumuksista ja säännöllisestä hampaiden, hampaiden välipintojen ja kielen puhdistamisesta (Keskinen 2015d). Kykyyn antaa suun omahoidon ohjausta tarvitaan tietoa suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä, joten mittaamme tutkimuksessa apteekkihenkilökunnan tietoja suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Idea tutkimukseen syntyi ajatuksesta kehittää apteekeissa annettavaa suun omahoidon ohjausta sekä yhteistyötä suun terveydenhuollon ja apteekkihenkilökunnan välillä. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla tavoitteenamme on kartoittaa mahdollinen apteekkihenkilökunnan lisäkoulutuksen tarve.

## 2 APTEEKKIHENKILÖKUNTA JA APTEEKKIN TEHTÄVÄT

Apteekin henkilökuntaan kuuluvien ammattinimikkeitä ovat apteekkari, proviisori, farmaseutti sekä lääketeknikko. Apteekkari on koulutukseltaan proviisori, joka on saanut apteekin pitämiselle tarvittavan Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksen (Fimea) myöntämän apteekkiluvan. (Apteekkariliitto 2014a.) Proviisorin ja farmaseutin tutkinnot voi suorittaa yliopistossa ja proviisoriksi voi opiskella farmasian opintojen suorittamisen jälkeen (Helsingin yliopisto 2016). Lääkeneuvonnasta ja lääkkeiden toimittamisesta vastaavat proviisorit ja farmaseutit (Apteekkariliitto 2014c). Farmasian alalla on lakiin perustuva velvollisuus ylläpitää ja kehittää omaa osaamistaan, jotta osaa toimia asiakkaan edun mukaisesti ja potilasturvallisuus ei vaarannu (Farmasialiitto 2017). Lääketeknikolla on lääkealan perustutkinto, joka suoritetaan ammatillisessa oppilaitoksessa. Lääketeknikot huolehtivat muusta apteekissa tapahtuvasta toiminnasta, kuten lääkkeiden ja muiden tuotteiden tilauksista ja tulevan kuorman purkamisesta, muista varaston hallintaan liittyvistä töistä, laskutuksesta ja kassatyöskentelystä. (Apteekkariliitto 2014b; Ammattinetti 2017b.) Kaikki apteekin työntekijät osallistuvat asiakaspalveluun (Ammattinetti 2017a).

Apteekkien toiminta perustuu eettisille ohjeille, jotka Suomen Apteekkariliitto ja Suomen Farmasialiitto ovat hyväksyneet. Apteekkien tehtävänä on huolehtia turvallisesta ja korkeatasoisesta lääkejakelusta sekä välittää terveyttä edistävää tietoa. Apteekkarin, proviisorin tai farmaseutin toiminta ei saa olla ristiriidassa farmasian tai muun terveydenhuollon periaatteiden kanssa. Apteekin henkilökunta toimii muiden terveydenhuoltohenkilöstön ja viranomaisen kanssa, jotta asiakkaalle voidaan varmistaa hänen etujensa ja tarpeittensa mukainen hoito. (Apteekkariliitto 2015.)

### 3 APTEEKKIHENKILÖKUNNALTA EDELLYTETTÄVÄT TIEDOT SUUN TERVEYTEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ

Apteekissa annetaan lääkeneuvonnan lisäksi tietoa ei-lääkkeellisistä tuotteista ja opastetaan niiden käytössä sekä neuvotaan asiakasta terveyteen liittyvissä kysymyksissä (Apteekkariliitto 2014c). Tähän osa-alueeseen kuuluvat myös suun terveys ja sen hoitoon liittyvät tuotteet ja välineet. Asiakkaan palvelemiseksi tulee apteekin henkilökunnalla olla tietoa ravitsemuksen merkityksestä suun terveydelle ja suun terveyden yleisimmistä ongelmista.

#### 3.1 Ravinnon vaikutus suun terveyteen

Ravinto on tärkeä suun terveyteen vaikuttava tekijä. Terveellisiin ruokailutottumuksiin kuuluvat säännöllinen ateriarhythmi, tasapainoiset ateriat, vesi janojuomana ja napostelun välttäminen aterioiden välillä. Säännöllinen ruokarytmi pitää sisällään noin 5–6 ruokailukertaa päivässä ja tämä mahdollistaa sen, että sylki pystyy tasapainottamaan suun happamuuden. Pureskeltava ruoka lisää syljen eritystä, jolloin ruokaa on helpompi niellä ja syljen hampaita huuhteleva vaikutus tehostuu. Jokaisen aterian ja ruoka-aineen jälkeen hampaisiin syntyy happohyökkäys. Happohyökkäys on reaktio, jossa suussa olevat bakteerit valmistavat ravinnon hiilihydraateista happoja, jotka aiheuttavat hammaskiilteeseen demineralisaation eli hammaskiilteen mineraalien liukenemisen. Mineraalien liukenevista sylkeen tapahtuu noin 20 minuutin ajan hiilihydraattien nauttimisesta, ja jos hiilihydraattien nauttimisessa noudatetaan säännöllistä ateriarhythmia, mineraalit voivat kovettua syljestä uudelleen kiilteeseen eli tapahtuu remineralisaatio. (Keskinen 2015b.) Ravintoaineista kalsium, fosfaatti ja fluori ovat hyviä hampaan kiilteelle, koska ne auttavat kiilteen remineralisaatiossa (Keskinen 2015c).

Jos ruoan tai juoman pH on alle 5,5, voi hampaan pinta liueta kemiallisesti eli kyseessä on hampaan eroosio. Eroosion syntyyn eivät vaikuta bakteerit. Hampaiden eroosiota aiheuttavia happoja ovat muun muassa sitruunahappo, fosforihappo, etikkahappo, omenahappo ja viinihappo. Kahvin parkkihappo ja kivennäisvesien hiilihappo eivät aiheuta eroosiota. Eroosiota voivat aiheuttaa myös jotkin lääkkeet ja poretabletit, happamat röyhtäykset tai toistuva oksentelu. Eroosiota voi ehkäistä käyttämällä fluorihammastahnaa ja välttämällä hampaiden harjausta heti happaman tuotteen nauttimisen jälkeen. Lisäksi eroosiota voi ehkäistä riittävällä veden juonnilla ja nauttimalla happamia tuotteita vain aterioiden yhteydessä ja käyttämällä samalla maitotuotteita, koska ne sisältävät kalsiumia ja fosfaattia. Hedelmät ja vihannekset eivät pureskeltuina ole yhtä erosiivisia kuin nestemäisinä, koska pureskelu lisää syljen eritystä ja sylki laimentaa happamuutta. (Keskinen 2015a.)

Aterioiden jälkeen käytettynä ksylitoli lyhentää happohyökkäyksen kestoa ja ksylitoli ehkäisee myös kariesta aiheuttavan mutans-streptokokkibakteerin kasvua. Ksylitolin reikiintymistä ehkäisevä vaikutus on suuri etenkin silloin kun sitä käytetään hampaiden puhkeamisen aikaan tai sitä ennen. (Alanen ja Pienihäkkinen 2014.) Ksylitoli eroaa muista makeutusaineista siten, että sen kemiallinen ra-

kenne koostuu viidestä hiiliatomista kuuden hiiliatomin sijaan. Kemiallisen rakenteensa vuoksi kariesistä aiheuttavat bakteerit eivät pysty käyttämään ksylitolia ravintonaan. Ksylitoli vastaa makeudeltaan ja energiasisällöltään suunnilleen sakkaroosia ja ksylitoli maistuu makean lisäksi myös viileän raikkaalle. Ksylitolia on pieniä määriä luonnostaan esimerkiksi marjoissa ja hedelmissä, mutta sitä valmistetaan teollisesti pääasiassa koivun kuituaineesta (ksylaani), mistä on peräisin ksylitolin toinen nimi, koivusokeri. Ksylitolin käyttö on suositeltavaa henkilöille, joilla on suurentunut kariesriski, vauvojen ja pikkulasten vanhemmille kariesbakteerin tarttumisen ehkäisemiseksi sekä lapsille, joilla on puhkeavia maito- tai pysyviä hampaita. Lisäksi ksylitolin käyttö on hyväksi kuivasuisille henkilöille, koska ksylitoli lisää syljeneritystä. (Sirviö 2015b.) Ksylitolia suositellaan käytettäväksi päivittäin vähintään 5 grammaa, jotta sillä olisi vaikutusta hampaiden reikiintymisen ehkäisyssä (Käypä hoito 2014). Suositellun määrän ksylitolia saa esimerkiksi noin kuudesta täysksylitolipurukumista (Hammaslääkäriliitto 2013f).

### 3.2 Yleisimmät suun terveyteen liittyvät ongelmat

Yksi yleisimmistä suun terveyteen liittyvistä vaivoista on ientulehdus eli gingiviitti, joka on bakteerien aiheuttama ienkudoksen tulehdustila. Hampaiden ja hammasvälien mekaanisen puhdistamisen ollessa puutteellista, kerääntyy bakteeriplakkia ienrajoihin ja hammasväleihin aiheuttaen ientulehduksen. Tulehtunut ien on usein hieman turvonnut, punoittava ja ikenestä vuotaa verta. (Käypä hoito 2016.) Gingiviitissä esiintyvä ienverenvuoto on elimistön oma puolustusreaktio bakteerien aiheuttamaan ärsytykseen. Tulehtuneessa ienkudoksessa vapautuu erilaisia tulehdusvälittäjäaineita, ja verisuonten laajentuessa paikalle saapuu runsaasti elimistön puolustussoluja kuten valkosoluja, tuhoamaan bakteereita. (Könönen 2016b.) Tulehdusoireet ovat tupakoitsijoilla lievempiä kuin savuttomilla. Ientulehduksesta esiintyi Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan 74 prosentilla 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista. Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan tuloksissa ei ollut merkittävää eroa aikaisempaan Terveys 2000 -tutkimukseen verrattuna. Ientulehdus voi hoitamattomana johtaa hampaiden kiinnityskudossairauteen eli parodontiittiin. (Käypä hoito 2016.)

Merkittävä suun terveyden ongelma on hampaiden reikintyminen eli karioituminen, joka johtuu hampaan pinnalle muodostuvan biofilmin kehittymisestä häiriöttä. Karies on infektiosairaus, joka aiheuttaa hampaalle kovakudosvaurioita. Kariesta aiheuttavat bakteerit tuottavat sokerin sekä muiden helposti fermentoituvien hiilihydraattien vaikutuksesta happoja biofilmiin. Hapot liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja, jolloin hampaan pinta pehmenee ja saattaa reikiintyä. Hampaiden reikiintymistä aiheuttavia bakteereja ovat yleensä mutans-streptokokit, tietyt laktobasillilajit, tietyt non-mutans streptokokit sekä Actinomyces-lajit. Kariesvaurioiden ilmaantuminen johtuu yleensä asiakkaan elintavoista, jotka suosivat alttiutta hampaiden reikiintymiselle. Myös vähentyneellä syljenerityksellä ja lääkityksellä on todettu olevan yhteys hampaiden reikiintymiseen. Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan joka kolmannella yli 30-vuotiaalla suomalaisella oli ainakin yksi korjaavaa hoitoa vaativa kariesvaurio. Terveys 2011 -tutkimuksessa korjaavaa hoitoa vaativia kariesvaurioita oli joka viidennellä pohjois- ja eteläsuomalaisista. Kariesta esiintyi miehillä naisia enemmän. Vuonna 2011 varusmiehille tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että lähes puolella (45,1 %) oli ainakin yksi korjaavaa hoitoa vaativa kariesvaurio. (Käypä hoito 2014.)



Yleinen hampaiden vaiva on hampaan vihlominen, jota voi esiintyä silloin, kun ien vetäytyy hammaskaulan päältä. Hammaskiille peittää ja suojaa hampaan kruunuosaa, joka on kiillettä pehmeämpää. Kun ien vetäytyy hammaskaulalta, tulee ikenen alta esiin hammasluu eli dentiini. Dentiinissä on nesteiden täyttämiä kanavia, joilla on yhteys hampaan ydinonteloon. (Könönen 2016a.) Nesteiden liike kanavissa esimerkiksi kylmän aiheuttamana, saa aikaan hermoimpulssin hermosoluissa, joka aistitaan vihlomisena (Hammaslääkäriliitto 2013b). Hampaan vihlomista voi aiheuttaa myös hampaaseen syntynyt karies eli reikä, paikan vuotava sauma, hampaassa oleva pieni mikromurtuma tai harjausvaurio. Harjausvaurio syntyy vääränlaisen hampaiden harjaustekniikan vuoksi. (Könönen 2016a.)

Monet kärsivät halitoosista eli pahanhajuisesta hengityksestä, joka johtuu usein huonosta suuhygieniasta, jolloin suun bakteerit synnyttävät pahanhajuisia rikkiyhdisteitä. Suun tulehdukset kuten gingiviitti voivat olla halitoosin aiheuttajana. (Käypä hoito 2016.) Pahanhajuista hengitystä voi aiheuttaa myös kuiva suu. Tupakka ja alkoholi sekä jotkin ravintoaineet voivat aiheuttaa väliaikaisesti pahaa hajua hengityksessä. (Hammaslääkäriliitto 2013a.)

Esteettisenä haittana pinnalliset värjäytymät hampaan pinnalla ovat yleisiä ja ne aiheutuvat useimmiten tupakan, kahvin, teen, kolajuomien tai punaviinin käytöstä. Myös klooriheksidiiniä sisältävät tuotteet voivat aiheuttaa tilapäistä värjäytymää hampaisiin ja kieleen. (Hiiri 2015.) Bakteerien aiheuttamia värjäytymiä esiintyy tyypillisesti ienrajoissa. Yleisimmin värjäytymiä aiheuttava bakteerilaji on *Actinomyces*, jonka aiheuttama värjäytymä on väriltään mustaa. Vihreitä värjäytymiä aiheuttavat puolestaan *Penicillium* ja *Aspergillus* -bakteerilajikkeet. Oransseja värjäytymiä aiheuttavat *Serratia marcescens* ja *Flavobacterium luteum* -bakteerit, näiden bakteerien aiheuttamat värjäytymät ovat harvinaisempia edellä mainittuihin verrattuna. Bakteerit kasvavat ainoastaan valossa, tästä syystä värjäytymiä esiintyy yleisesti etuhampaissa. (Medscape 2015.)

Joillekin aftat eli suun limakalvon haavaumat voivat aiheuttaa kivuliaita ja häiritseviä vaivoja. Aftojen tarkkaa syntymekanismia ei tiedetä, mutta siihen on arveltu liittyvän hammastahnan natriumlauryylisulfaatti, joka antaa hammastahnalle sen vaahtoavan ominaisuuden. Stressin, tiettyjen ruokien, keuhkoiden, hormonaalisten syiden, ruuansulatuselimistön sairauksien, raudan tai vitamiinien puutteen on myös arveltu liittyvän aftojen syntyyn. Yleensä aftat paranevat itsestään noin 7–10 vuorokauden kuluessa. (Hammaslääkäriliitto 2013d.)

## 4 SUUN OMAHOIDON OHJAUS APTEEKISSA

Terveysten edistämiseksi on laadittu Käypä hoito -suosituksia, jotka ovat tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia ja ne on tarkoitettu etenkin terveydenhuollon ammattilaisten ja potilaiden käyttöön (Käypä hoito 2017). Suun omahoidon ohjaukseen soveltuu motivoivan toimintamallin käyttäminen. Motivoivan toimintamallin osa-alueet ovat avoimet kysymykset, aktiivinen kuuntelu ja vahvistavat toteamukset. Keskeisinä periaatteina ovat empatian osoittaminen ja kuuntelu, kannustaminen sekä myönteinen keskusteleminen, jossa etsitään uusia näkökulmia ja vaihtoehtoja. Avoimet kysymykset antavat asiakkaalle mahdollisuuden kertoa omin sanoin, eikä kysymyksiin pysty vastaamaan kyllä tai ei. (Järvinen 2014.) Avoin kysymys voi olla esimerkiksi: ”Kertoisitko, millaiset ovat suunhoitotottumuksesi?”.

Isossa-Britanniassa tutkittiin apteekissa kassatyöskentely- ja asiakaspalvelutehtävissä olevien työntekijöiden merkitystä suun terveyden edistäjinä. Näissä työtehtävissä työskentelevät kohtaavat laajemmin apteekin asiakaskuntaa kuin farmaseutit. Tutkimuksessa selvisi, että suun terveyteen liittyvissä kysymyksissä apteekissa kassatyöntekijä pystyi usein neuvomaan asiakasta, mutta tiedot ja ohjaus eivät olleet sisällöltään laajoja ja joskus tieto saattoi olla myös virheellistä. Työntekijät olivat sitä mieltä, että asiakkaat haluavat tietoa ja ohjausta suun terveydestä ja omahoidosta ja työntekijät ovat kiinnostuneita kehittämään osaamistaan. Kouluttamalla apteekin työntekijöitä suun terveydestä, voitaisiin saada työntekijöiden voimavarat paremmin käyttöön asiakaspalvelussa ja asiakkaat saisivat laajemmin tietoa ja ohjausta suun terveydestä. (Steel ja Wharton 2011.)

### 4.1 Suun omahoito

Suun terveyden ylläpitoon kuuluu suun omahoito. Suun omahoito koostuu terveellisistä ruokailutottumuksista (ks. 3.1 Ravinnon vaikutus suun terveyteen) ja säännöllisestä hampaiden, hampaiden välipintojen ja kielen puhdistamisesta. Lisäksi suun omahoitoon kuuluu suositusten mukainen fluorin ja ksylitolin käyttö sekä säännölliset suun terveystarkastukset. (Keskinen 2015d.) Hampaiden puhdistuksessa sähköhammasharja puhdistaa usein hampaat tehokkaammin plakista kuin tavallinen hammasharja. Hammasharjassa tulee olla pehmeät harjakset, jotka taipuvat hammaspintojen mukaisesti. Alle 3-vuotiaiden hampaat on puhdistettava kaksi kertaa päivässä, kerran fluorihammastahnalla ja kerran fluorittomalla hammastahnalla tai vedellä. Yli 3-vuotiaiden hampaat on puhdistettava kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnaa käyttäen, jotta fluoria tulisi tarpeeksi ja säännöllisesti hampaiden reikiintymisen ehkäisemiseksi. (Käypä hoito 2014.) Suun voimakas huuhtelu harjauksen jälkeen saattaa heikentää fluorin suotuisia vaikutuksia hampaille. (Hausen ja Seppä 2014b.) Terveys 2000 -tutkimuksessa 61 % hampaallisista vastaajista ilmoitti harjaavansa hampaat vähintään kaksi kertaa päivässä (Suominen-Taipale, Nordblad, Vehkalahti ja Aromaa 2004). Hammasvälien puhdistukseen voi käyttää hammaslankaa, hammastikkua tai hammasväliharjaa. Edellä mainittujen välineiden avulla pystytään poistamaan hammasväleihin kertynyt bakteeripeite. (Käypä hoito 2016.)

## 4.2 Suun omahoitotuotteet

Suun omahoitotuotteisiin kuuluvat erilaiset fluorivalmisteet. Fluori ehkäisee hampaiden reikiintymistä vähentämällä kariesta aiheuttavien bakteerin määrää ja aineenvaihduntaa, jolloin bakteerien hampaille haitallinen hapontuotto laskee. Fluori ehkäisee mineraalien liukenemista hammaskiilteestä sekä kovettaa uudestaan liuenneita mineraaleja kiilteestä. (Hammaslääkäriliitto 2013e.) Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan fluorihammastahnaa käytti päivittäin hampaallisista 89 % (Suominen-Taipale ym. 2004). Alle 3-vuotiaille on suositeltavaa annostella kerran päivässä sipaisu fluorihammastahnaa, jossa on 1000–1100 ppm fluoridia. 3–5-vuotiaille on suositeltavaa annostella hammasharjalle kahdesti päivässä lapsen pikkusormen kynnen kokoinen nokare hammastahnaa, jossa on 1000–1100 ppm fluoridia. 6-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat käyttää 0,5–2 cm:n kokoista nokarettahammastahnaa, jossa on 1450 ppm fluoridia. (Käypä hoito 2014.) Käyttöveden fluoripitoisuuden ollessa 0,7 mg/l–1,5 mg/l, suositellaan alle 6-vuotiaille enintään 500 ppm fluoridia sisältävää hammastahnaa. Jos käyttöveden fluoripitoisuus on yli 1,5 mg/l, fluorihammastahnan käyttöä ei suositella ollenkaan alle 6-vuotiaille. (Sirviö 2015a.) Hammastahnassa fluorin vaikutusta tehostaa natriumlauryyilisulfaatti, joka lisää hammastahnan vaahtoavuutta ja tehostaa plakin poistoa hampaista. Natriumlauryyilisulfaatin on todettu aiheuttavan joillekin henkilöille limakalvoärsytystä, sekä tunto- ja makuhäiriöitä. (Heikka 2016a.)

Lisäfluorivalmisteiden käyttö on tarpeellista silloin, kun hampaiden reikiintymisen riski on suurentunut (Käypä hoito 2014). Fluoritabletit ovat tarvittaessa käytettäviä lisäfluorivalmisteita, joiden käytön tarpeellisuuden arvioi suun terveydenhoidon asiantuntija yhdessä asiakkaan kanssa (Sirviö 2015a). Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan fluoritabletteja ja fluoriliuoksia käytti päivittäin 2 % naisista ja 1 % miehistä (Suominen-Taipale ym. 2004). Liian suuri fluorin saanti aiheuttaa lapsen kehittyviin hampaisiin fluoroosia eli kiilteen hypomineralisaatio, mikä tekee kiilteen hauraaksi ja näkyy ulkoisesti vaaleina tai ruskeina laikkuina hampaissa (Sirviö 2015a).

Suun kuivuminen johtuu syljenerityksen vähenemisestä (hyposalivaatio), joka aiheuttaa kuivuuden tunnetta suussa (kserostomia). Syljenerityksen väheneminen johtuu usein sairauksista tai lääkityksestä, tupakoinnista, suun kautta hengittämisestä tai elimistön kuivumisesta. Sylki palauttaa aterian jälkeen suun pH:n happamasta neutraaliksi ja syljen sisältämät mineraalit edistävät kiilteen remineralisaatiota, joten vähäinen syljeneritys voi aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja eroosiota. Kuivan suun hoitoon voidaan käyttää suun limakalvoja kostuttavia hammastahnoja, geelejä tai suusuihkeita. (Hammaslääkäriliitto 2013c.) Erityisen suositeltavia ovat ksylitolituotteet, jotka lisäävät syljen eritystä ja suojaavat hampaita reikiintymiseltä (Hammaslääkäriliitto 2013f).

Suun omahoidon tukena voidaan käyttää klooriheksidiiniä sisältävää suuvettä suutulehduksien hoidossa, suuhygienian tehostamisessa tai korvaamaan mekaanista puhdistusta tilapäisesti. Klooriheksidiiniä sisältävän suuveden päivittäinen käyttö ilmeisesti vähentää plakin määrää ja ientulehduksen oireita. (Suomalainen 2016.) Tavallisesti suuta huuhdotaan kaksi kertaa päivässä kahden viikon

ajan. Haittavaikutuksina voi tilapäisesti esiintyä hampaiden ja kielen värjäytymistä sekä makuhäiriöitä. Klooriheksidiinin tehoa heikentävät hammastahnan natriumlauryylisulfaatti ja maitotuotteet. Maitotuotteita ei tulisi käyttää ainakaan tuntia ennen klooriheksidiinivalmisteen käyttöä eikä muutama tuntiin sen jälkeen. (Heikka 2015b.)

Esteettisestä näkökulmasta tarkasteltuna suun omahoitoon liittyy myös hampaiden valkaisu, joka soveltuu aikuisille, joilla on hoidetut ja terveet hampaat. Hampaiden valkaisu ei sovellu alle 18-vuotiaille, raskaana oleville, imettäville tai eroosiohampaistoon. Hampaiden valkaisuun voidaan käyttää hankaavia hammastahnoja. Niihin on lisätty komponentteja, jotka tuovat lisää karkeutta tahnaan ja komponenttien avulla tahna poistaa ja ehkäisee hampaiden pintavärjäytymiä. Hankaavia tahnoja suositellaan käytettäväksi vain lyhyitä aikoja, koska liiallinen käyttö voi vahingoittaa hampaan pintaa. (Webdento 2017.) RDA-arvo (Relative Dentin Abrasivity) ilmoittaa tahnan hankausarvon asteikolla 0–250 (ADA 2017). Hampaiden valkaisussa voidaan poistaa hampaiden pinnallisia värjäytymiä fysikaalisesti tai vaalentaa hampaita kemiallisesti. Yleisin hampaiden valkaisuaine on vetyperoksidi, jota on myös karbamidiperoksidissa. Karbamidiperoksidi hajoaa vetyperoksidiksi, sekä ureaksi ja siitä edelleen hiilidioksidiksi, vedeksi, hapeksi ja ammoniakiksi. Vetyperoksidi saa aikaan hapetusreaktion. Valkaisureaktiossa hapettava vetyperoksidi imeytyy kiilteen ja dentiinin läpi. (Clifton 2015; Porko 2017.) Kemiallisesti valkaisevissa hammastahnoissa on kalsium- tai vetyperoksidia, natriumsitraattia, natriumpyrofosfaattia, natriumtripolyfosfaattia, natriumheksametafosfaattia tai papaiinientsyymiä, jotka ennaltaehkäisevät ja poistavat pinnallisia värjäymiä. Entsyymaattisesti vaikuttavat hammastahnat pilkkovat hampaan pinnalla olevia proteiineja ja poistavat siten pinnallista värjäymää. (Suokas 2015.) Optisesti vaalentavat hammastahnojen vaikutus perustuu siihen, että hammastahna tekee hampaan pinnalle kalvon, joka vaalentaa hampaan pintaa hetkellisesti. Kalvo liukenee syljen mukana pois hampaiden pinnoilta. (Webdento 2017.)

## 5 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA APTEEKKIHENKILÖKUNNAN VALMIUKSISTA OHJATA SUUN OMAHOITO-TOA

Tutkimustietoa apteekkihenkilökunnan valmiuksista ohjata asiakkaiden suun omahoitoa emme löytäneet suomalaisia tutkimuksia. Kansainvälisissä lähteissä joitakin tutkimuksia on tehty eri puolilla maailmaa. Tutkimukset mittaavat henkilökunnan tietoja suun terveydestä ja asenteita suun terveyttä kohtaan.

USA:ssa tutkittiin kalifornialaisten farmaseuttien näkemyksiä suun terveyden ja kokonaisterveyden yhteydestä. Artikkelin on julkaissut California Pharmacists Association keväällä 2016. Tutkimus lähetettiin 1200:lle satunnaisesti valitulle farmaseutille Kaliforniassa. Tutkimukseen vastasi 136 farmaseuttia, joista 78 oli naisia ja 58 miehiä. Tutkimuksesta selvisi, että 52,6 % vastaajista oli samaa mieltä siitä, että suun terveys on tärkeä osa yleistä terveydenhoitoa. Farmaseuteista 70,4 % myönsi kuitenkin, että muu terveydenhoito meni usein suun terveydenhoidon edelle. Vastaajista 86,7 % koki, että farmaseutin koulutuksessa käsiteltiin suun terveydenhoitoa vain vähän. Tuloksien perusteella farmaseuttien suun terveydenhoidon tietämys voisi olla laajempaa, jos heidän koulutukseensa lisättäisiin enemmän tietoa suun terveydestä ja sen yhteydestä kokonaisterveyteen. (Gavaza, Mosavin ja Ta 2016.)

Saudi-Arabiassa Riyadhin kaupungissa tehtiin tutkimus, jossa tutkittiin farmaseuttien tietämystä ja asenteita suun terveydestä sekä tietämystä suun omahoidosta. Tutkimuksen on julkaissut Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry vuonna 2016. Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena (n = 200) ja suurin osa (67,5 %) vastaajista oli miehiä. Tutkimuksen yhteenvedon oli, että farmaseuteilla on keskimääräinen tietämys ja kielteinen asenne suun terveyttä kohtaan sekä riittämättömät tiedot suun omahoidosta. Tutkimuksen tulokset osoittivat tarpeen parantaa farmaseuttien perustietämystä suun terveydestä ja suun omahoidosta. Farmaseuttien oman tietämyksen kasvaessa suun terveydestä he pystyvät neuvomaan paremmin asiakkaita suun terveydestä. (Baseer, Mehkari, Al-Marek ja Bajahzar 2016.)

Malesiassa tutkittiin farmasiaopiskelijoiden asennetta, tietämystä ja käytäntöjä suun terveydestä. Tutkimuksen on julkaissut Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry vuonna 2014. Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena ja tutkimukseen osallistuneista noin 83 % oli naisia. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että farmasian opiskelijoilla on positiivinen asenne suun terveyttä kohtaan, mutta heillä on vähäinen tietämys ja keskimääräinen käytännön osaaminen suun terveyteen liittyen. (Rajiah ja Ving 2014.)

Australiassa tutkittiin australialaisten farmaseuttien asenteita, uskomuksia ja käytäntöjä suun terveydestä. Tutkimuksen on julkaissut International Journal of Pharmacy Practise vuonna 2016. Tutkimus

suoritettiin kyselytutkimuksena ja vastaajien määrä oli 144. Suurin osa (93 %) farmaseuteista koki, että heidän velvollisuutensa on jakaa tietoa suun terveydestä ja melkein kaikki (97 %) vastaajista uskoivat, että lisäkoulutuksesta olisi heille hyötyä. Tutkimus osoittaa, että farmaseuteilla on tärkeä rooli suun terveyden edistämässä ja heidän osaamistaan on mahdollista kehittää. (Ford, Freeman, Gartner ja Taing 2016.)

Tutkimusten tulokset osoittavat apteekkihenkilökunnan tärkeän merkityksen suun omahoidon ohjauksessa. Tutkimusten tuloksista selvisi, että farmaseuttien koulutuksessa ei ollut riittävästi tietoa suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja suun omahoidosta. Tutkimuksiin osallistuneet kokivat, että lisäkoulutuksesta olisi heille hyötyä asiakkaiden suun omahoidon ohjauksessa.

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää apteekkihenkilökunnan valmiudet asiakkaiden suun omahoidon ohjaukseen, sekä selvittää apteekkihenkilökunnan tietoja suun terveydestä. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla tavoitteenamme on suunnitella täydennyskoulutusta suun terveydestä ja omahoidon ohjauksesta apteekin henkilökunnalle, sekä lisätä apteekkien ja suun terveydenhuollon välistä yhteistyötä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä apteekin henkilökunta tietää suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä?
2. Mitä apteekin henkilökunta tietää suun omahoidon tuotteista ja välineistä?
3. Mitä lisäkoulutusta apteekin henkilökunta tarvitsee suun omahoidosta?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat aiemmat teoriat, käsitteiden määrittäminen, aiempien tutkimusten johtopäätökset, tutkittavien valitseminen, aineiston määrittäminen tilastolliseen muotoon ja päätelmien kirjoittaminen (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 140). Määrällisessä tutkimuksessa tutkimustuloksia tulkitaan numeerisesti ja numeeriset tulokset kerrotaan myös sanallisesti. Tutkimuksessa tehdään tiedon strukturointi eli ennen kyselylomakkeen tekemistä päätetään mitä asioita lomakkeessa tutkitaan ja valitaan kysymykset ja vastaukset niin, että vastaajat ymmärtävät ne samalla tavalla. Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena, jolloin kysely suoritettiin vain kertaluontoisena. Tavoitteena oli pitää tutkimusprosessi ja tutkimustulokset puolueettomina. Kyselyn mittarina toimi kyselylomake ja sen avulla pidettiin etäinen ja puolueeton suhde vastaajiin. Määrällisessä tutkimuksessa on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri. Suositeltu kyselyn vastaajien vähimmäismäärä tutkimuksessa, jossa käytetään tilastollisia menetelmiä, on 100 henkilöä. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2013, 56; Vilka 2017, 13–16.) Kyselyymme vastasi 254 apteekin työntekijää, joten vastaajamäärä oli riittävä.

### 7.2 Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston keruu

Kyselylomakkeen kysymykset laadimme aikaisempia tutkimuksia apuna käyttäen sekä etsimällä tietoa apteekeissa myytävistä suun omahoitotuotteista. Otimme selvää, miten määritellään hyvä suun omahoito ja sitä kautta aloimme miettiä kysymysten sisältöä. Kyselylomakkeessa (liite 1) oli yhteensä 30 kysymystä, joista ensimmäiset kaksi taustakysymystä koskivat tehtävänimikettä ja työkokemuksen määrää. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, mitä apteekin henkilökunta tietää suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä, kuuluivat kysymykset 3–20, toiseen tutkimuskysymykseen, mitä apteekin henkilökunta tietää suun omahoidon tuotteista ja välineistä, kuuluivat kysymykset 21–25 ja viimeiseen tutkimuskysymykseen, mitä lisäkoulutusta apteekin henkilökunta tarvitsee suun omahoidosta, kuuluivat kysymykset 26–30. Kyselyssä oli 21 monivalintakysymystä, joissa vastaaja valitsi yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Lisäksi oli 7 monivalintakysymystä, joissa oli myös avoin vastauskenttä, johon vastaaja sai kirjoittaa oman näkemyksensä. Kysymyksiin 3–28 pystyi vastaamaan yhteen tai useampaan vastausvaihtoehtoon ja kysymyksiin 1–2 ja 29–30 pystyi vastaamaan vain yhteen vastausvaihtoehtoon. Saatekirjeessämme (liite 2) käy ilmi tutkimuksen perustiedot, kuten tutkimuskysymykset, mihin tutkimuksen tuloksia käytetään, kuka tutkimuksen tekee ja kauanko kyselyyn vastaaminen arviolta kestää (Vehkalahti 2008, 47–48). Laatiessamme vastausaikaa tutkimuksen kyselylomakkeen vastaamiseen, piti annetun aikamäärään olla paikkansapitävä. Luotettavuutta lisää se, että tutkijoina me pidimme annetut lupaukset tutkittaville. (Vilka 2007, 89–91.)



Suunniteltaessa uutta mittaria eli tässä tapauksessa kyselylomaketta oli tärkeää esitellä kyselylomake. Esitestauksessa nähdään, miten vastaajat ymmärtävät kysymykset. Vastaajat pystyivät antamaan ohjeita kyselylomakkeen parantamiseen, joten kyselylomakkeeseen kannattaakin lisätä avoin kysymys, johon vastaajat voivat kirjoittaa mielipiteitään kyselystä. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2013, 191–192.) Tutkimuksen kyselylomakkeen esitestaamisen avulla pystyttiin selvittämään kyselyn selkeyttä, ymmärrettävyyttä, kysymysten määrää ja sanavalintoja (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203). Esitetasimme sähköisen kyselylomakkeen Itä-Suomen yliopiston apteekin henkilökunnalla 10.5.–14.5.2017. Kysely kohdennettiin apteekkareille, proviisoreille, farmaseuteille ja lääketeknikoille. Kysyimme kyselylomakkeen lopussa, oliko kysely selkeä, oliko joku kysymys tarpeeton, puuttuiko joku oleellinen kysymys, oliko kyselyn pituus sopiva, sekä lisäkommentteja kyselystä avoimella vastauskentällä. Henkilökunnasta 11 vastasi esitestaukskyselyyn. Esitestauksessa selvisi, että kaikkien vastaajien mielestä kysely oli selkeä, eikä mikään kysymys ollut tarpeeton.

Toteutimme kyselytutkimuksen sähköisellä kysymyslomakkeella Webropol-työkalun avulla. Tutkimus tehtiin opinnäytetyön tilaajan Tamro Oyj:n kanssa yhteistyötä tekevästä Suomen apteekkeista. Yhteistyöapteekkeja Tamro Oyj:llä on 810, joista 610 on pääapteekkeja ja loput sivuapteekkeja. Kysely kohdistettiin apteekkeissa työskenteleville apteekkareille, proviisoreille, farmaseuteille ja lääketeknikoille. Kyselyimme kysymykset olivat kaikki vakioituja, eli jokaiselta vastaajalta kysyttiin samat kysymykset, samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Kysely oli hyvä vaihtoehto vastauksien keräämiseen, koska vastaajia oli ympäri Suomen. Kyselylomake oli helppo lähettää isolle ryhmälle ja kysyä laajasti eri osa-alueista. (Vilka 2005, 28.)

Kyselyn ajoitus on tärkeä, jotta vastausprosentti ei jää liian alhaiseksi (Vilka 2005, 28). Kyselyimme vastausaika ajoittui 5.6.–23.6.2017 väliselle ajalle. Tamro Oyj lähetti kyselyn 810 apteekkiin sähköpostin välityksellä ja jakoi kyselyn myös internetsivuillaan. 21.6.2017 apteekkeihin lähetettiin sähköisesti muistutusviesti kyselyyn vastaamiseen. Kyselyn päätyttyä saimme vastauksia 254 kappaletta. Vastausprosenttia emme pysty arvioimaan, koska meillä ei ole tietoa montako kyselyimme kohderyhmään kuuluvaa jäsentä kussakin apteekissa on. Lisäksi on mahdollista, että sama vastaaja vastasi kyselyyn useamman kerran.

### 7.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Määrällisessä tutkimuksessa aineiston käsittely pitää sisällään lomakkeen tarkistuksen, aineiston muuttamisen numeraaliseen muotoon ja sen tarkastuksen (Vilka 2005, 105). Kyselyajan päätyttyä Webropol-ohjelma keräsi tulokset tilastolliseen muotoon palkkidiagrammeiksi. Tuloksiin oli kirjattu vastaukset myös frekvensseinä eli lukumäärinä, sekä prosenttilukuina. Lopulliset palkkikaaviot teimme itse Microsoftin Excel -ohjelman avulla. Tilastojen lisäksi kirjoitimme tulokset sanallisesti auki ja pohdimme tulosten merkitystä.

#### 7.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa seurasimme hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluu muun muassa huolellisuus, tarkkuus ja yksityiskohtaisuus tutkimusta tehdessä ja tutkimustuloksia tulkittaessa. Tutkimustuloksia analysoitaessa täytyi tulokset tulkita rehellisesti ja avoimesti. (Kuula 2006, 34.) Suojelimme vastaajien anonymiteettiä niin, ettemme luovuttaneet tutkimustietoja tutkimustyön ulkopuolisille henkilöille (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2013, 221).

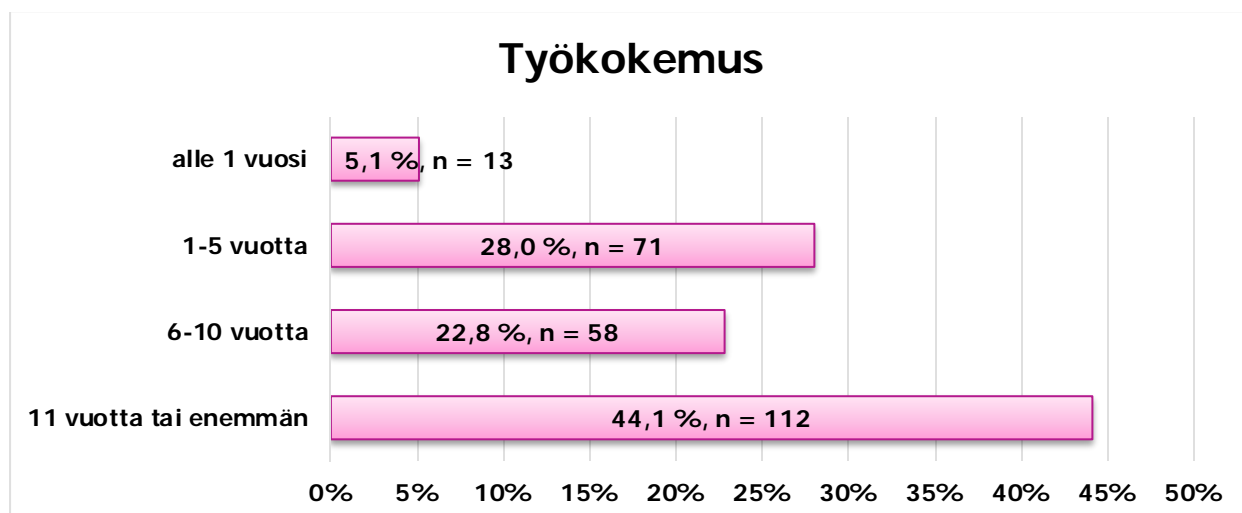
Tutkimuksen tekijöinä meidän piti kunnioittaa ihmisten itsemääräämisoikeutta ja jokaisella tutkittavalla oli mahdollisuus päättää itse, halusiko osallistua tutkimukseen. Yksityisyyttä kunnioitettiin niin, että tutkittava sai itse päättää, mitä tietoja hän halusi itsestään tutkimukseen antaa. (Kuula 2006, 62, 64.) Meillä oli myös vastuu olla loukkaamatta kohderyhmää ja tieteellistä käytäntöä, eli meidän oli harkittava tarkasti, kuinka suunnittelimme kysymykset ja tavoitteet, aineiston keräämisen ja käsittelyn sekä tulosten tulkitsemisen. Tutkimuksen tuloksia kirjoittaessa tuli kiinnittää huomiota kirjoitustyyliin. Negatiivisella kirjoitustyyllillä kirjoitettu tulosten tulkinta voi antaa huonon maineen koko tutkittavalle kohderyhmälle. (Kuula 2006, 34–35, 63.)

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Kysely lähetettiin 810 apteekkiin ja siihen osallistui 254 apteekin työntekijää. Puolet vastaajista oli koulutukseltaan farmaseutteja. (Kuvio 1.) Lähes puolella tutkimukseen vastanneista työkokemusta oli 11 vuotta tai enemmän. (Kuvio 2.)



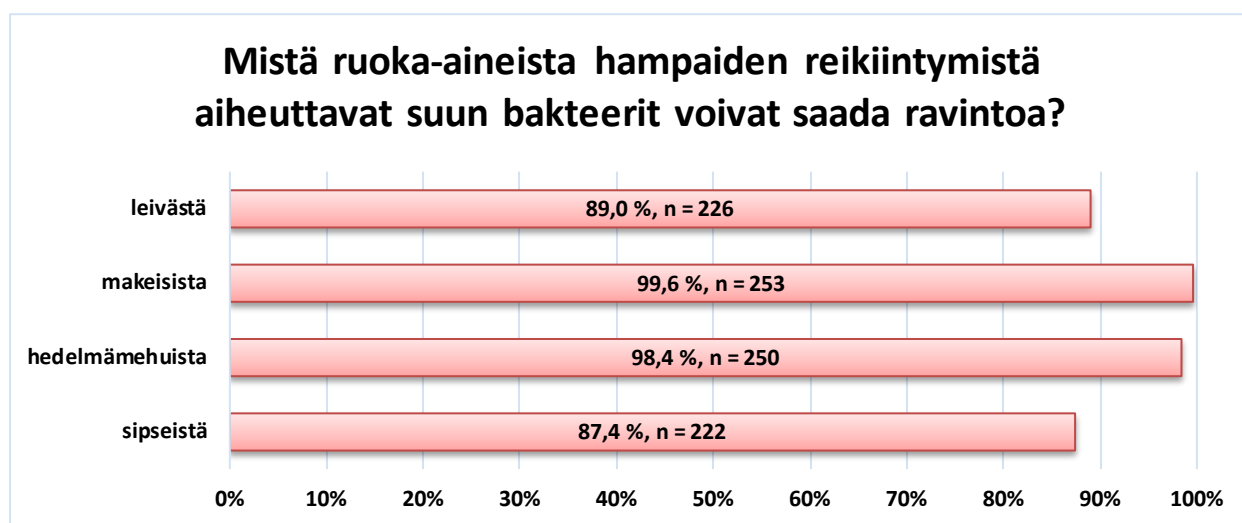
KUVIO 1. Apteekkihenkilökunnan tehtävänimikkeiden jakautuminen tutkimuksen vastaajissa.



KUVIO 2. Tutkimukseen osallistuneiden apteekkihenkilökunnan jäsenien työkokemus.

## 8.1 Suun terveyteen vaikuttavat tekijät

Kyselyssä kysimme apteekin henkilökunnalta ravitsemuksesta suun terveyteen liittyen, sekä suun terveyden yleisimmistä ongelmista. Hampaiden reikiintymistä aiheuttavien bakteerien ravinnonlähteet tiedettiin hyvin. Sipsejä ja leipää ei pidetty bakteerien ravinnon lähteenä yhtä useasti (kuvio 3), vaikka niistäkin suun bakteerit saavat hiilihydraatteja ja muodostavat aineenvaihduntatuotteena happoa. Suurin osa vastaajista tiesi, että happohyökkäys syntyy aina kun syö tai juo jotain muuta kuin vettä. Vastaajista 4,3 % vastasi happohyökkäyksen syntyvän vain sokeria sisältävien ruokien jälkeen (kuvio 4), mutta kaikki hiilihydraatit, joihin sokerikin kuuluu, aiheuttavat happohyökkäyksen suussa.

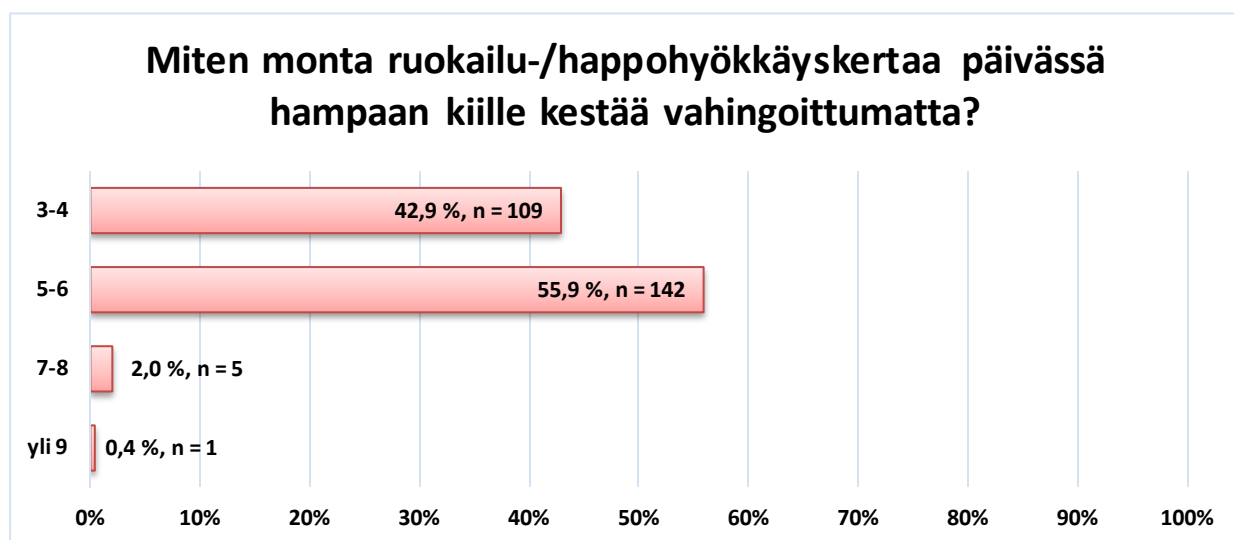


KUVIO 3. Apteekin henkilökunnan tietämys hampaiden reikiintymistä aiheuttavien suun bakteerien ravinnonlähteistä.

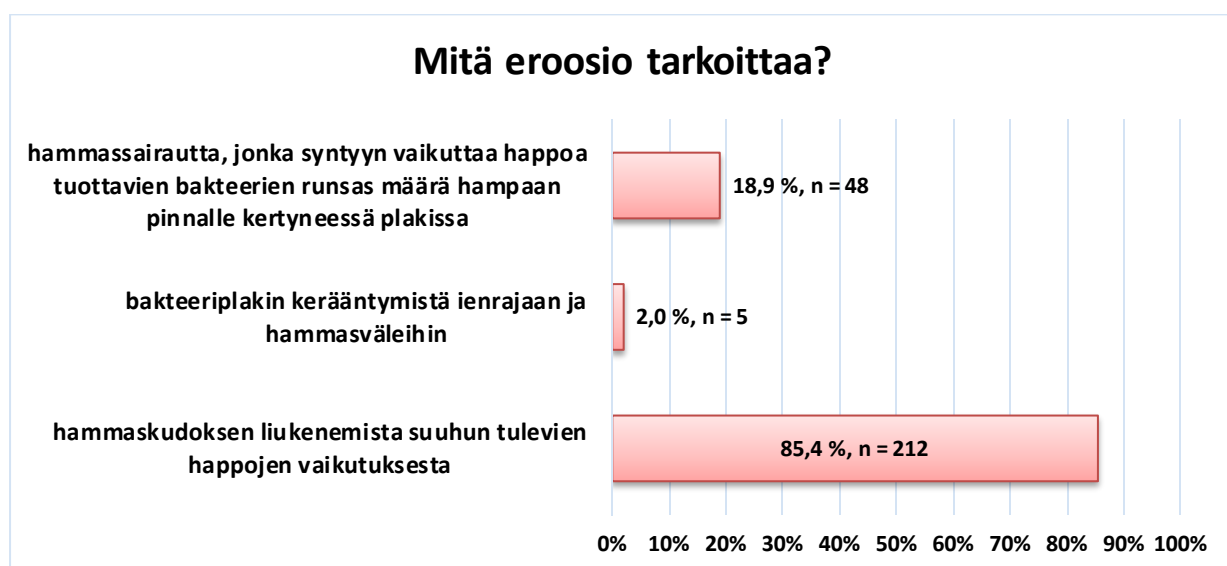


KUVIO 4. Apteekin henkilökunnan tietämys happohyökkäyksen synnystä.

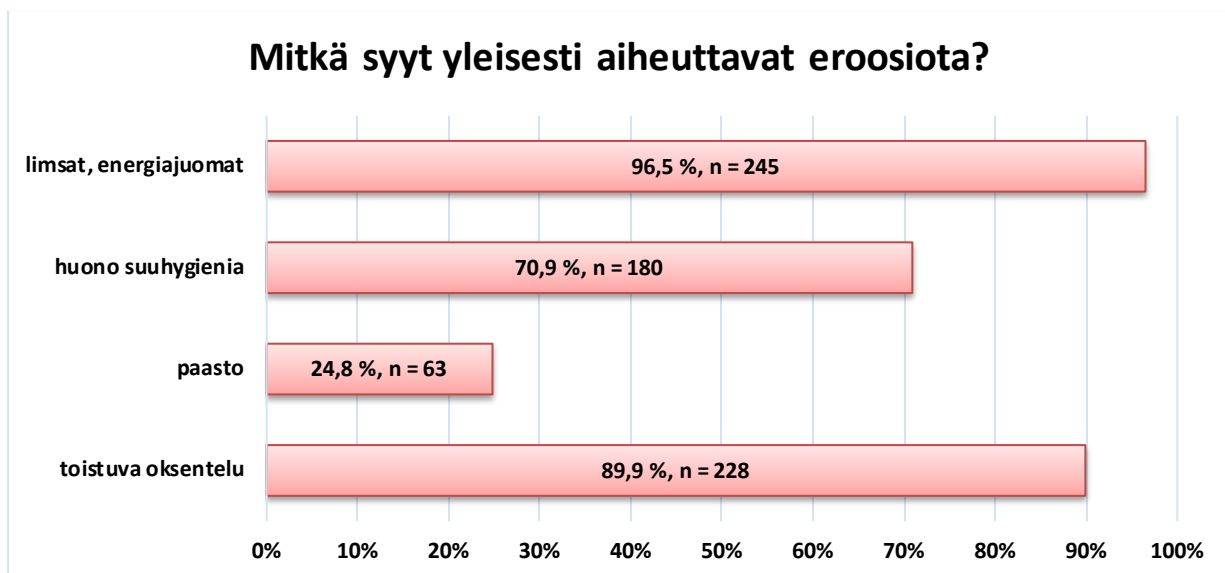
Yli puolet vastaajista tiesi hampaan kiilteen kestävän vahingoittumatta 5–6 happohyökkäyskertaa päivässä. Vastaajista 42,9 % arveli kiilteen kestävän vain 3–4 happohyökkäyskertaa päivässä. (Kuvio 5.) Eroosiosta kysyttäessä suurin osa vastanneista tiesi eroosion olevan hammaskudoksen liukenemista suuhun tulevien happojen vaikutuksesta. Vastaajista 18,9 % piti eroosiota hammassairautena, jonka syntyy vaikuttaisi happoa tuottavat bakteerit. (Kuvio 6.) Suurin osa vastaajista tiesi limsojen, energiajuomien ja toistuvan oksentelun aiheuttavan eroosiota. Vastaajista 70,9 % piti huonoa suuhygieniää ja 24,8 % paastoa eroosion aiheuttajana. (Kuvio 7.)



KUVIO 5. Apteekin henkilökunnan tietämys ruokailukertojen määrästä, jonka hampaan kiille kestää vahingoittumatta.

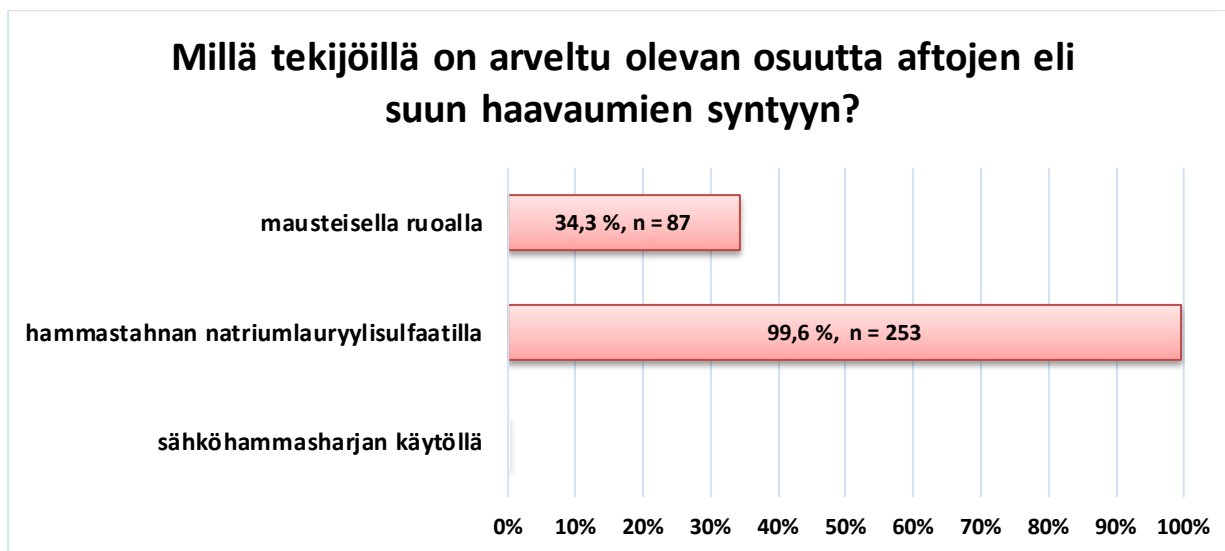


KUVIO 6. Apteekin henkilökunnan tietämys eroosiosta.

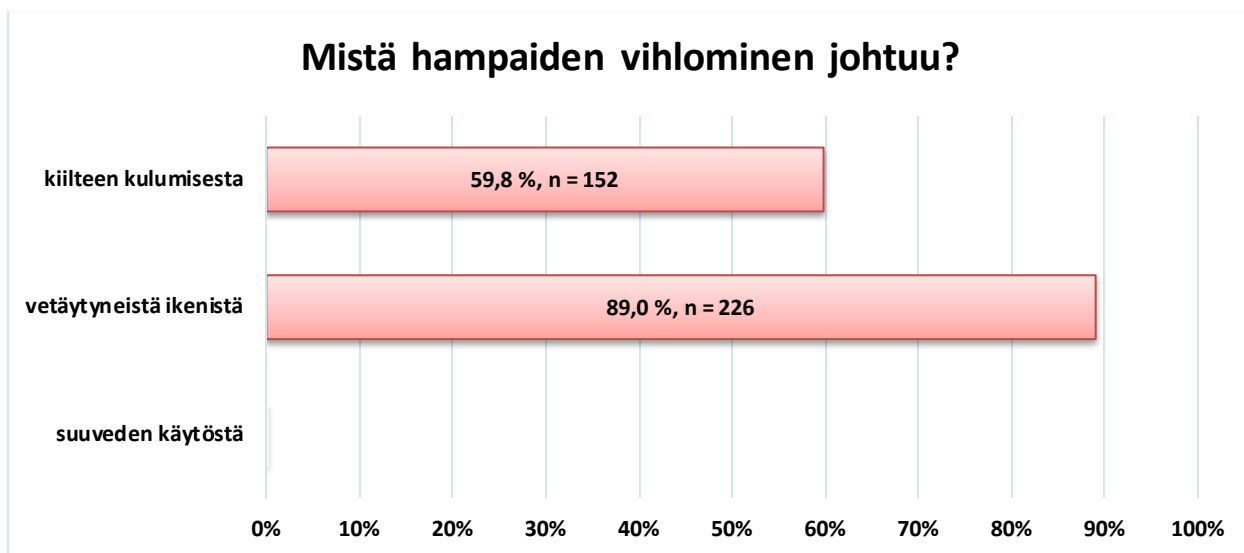


KUVIO 7. Apteekin henkilökunnan tietämys eroosion syistä.

Lähes kaikki vastaajista tiesivät natriumlauryylisulfaatin vaikutuksen aftojen syntyyn. Vain 34,3 % tiesi mausteisella ruoalla voivan olevan yhteyttä aftojen esiintyvyyteen. (Kuvio 8.) Vihlovista hampaista kysyttäessä lähes kaikki vastaajista tiesivät vihlonnan johtuvan vetäytyneistä ikenistä eli hampaan kaula on näkyvillä, eikä siinä ole kiillettä suojana. Vain 59,8 % tiesi, että vihlonta voi johtua myös hammaskiilteen kulumisesta. (Kuvio 9.)

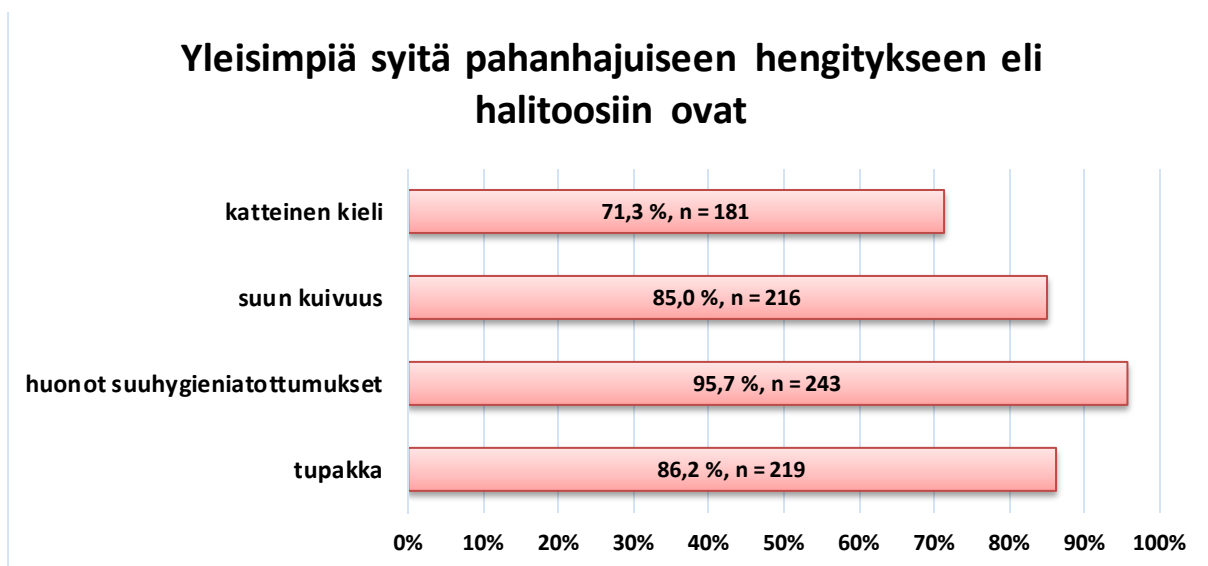


KUVIO 8. Apteekin henkilökunnan tietämys aftojen syntyyn mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä.



KUVIO 9. Apteekin henkilökunnan tietämys hampaiden vihlonnan aiheuttajista.

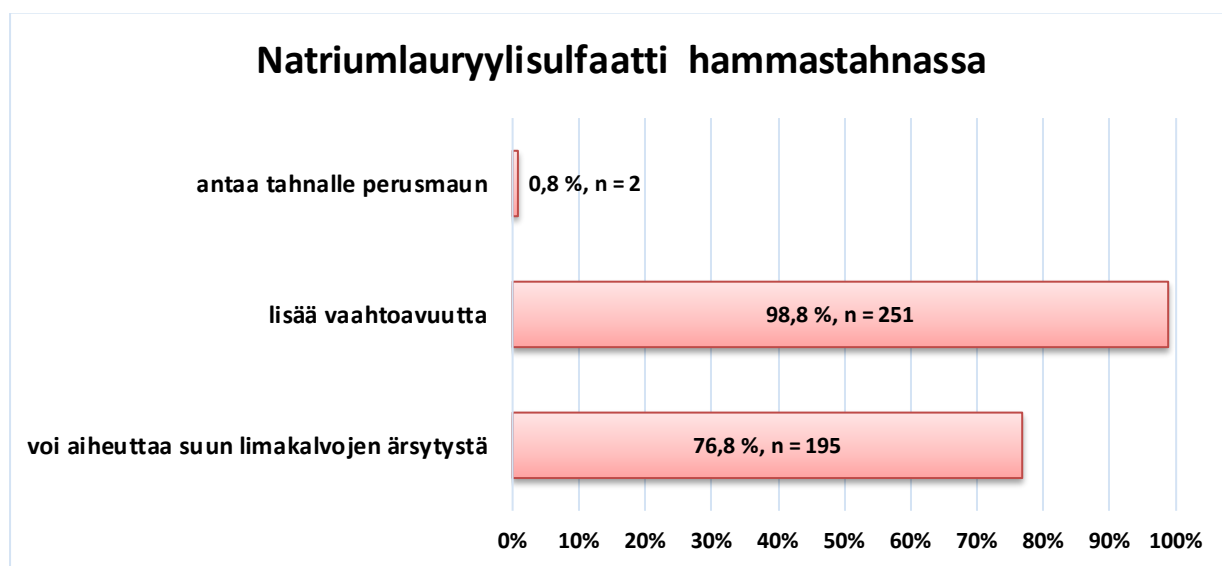
Suurin osa vastaajista tiesi huonojen suuhygieniatottumusten, tupakan ja suun kuivuuden aiheuttavan halitoosia. Vastaajista 71,3 % tiesi halitoosin aiheuttajaksi myös katteisen kielen. (Kuvio 10.) Kaikki vastaajat tiesivät kahvin ja teen aiheuttavan värjäytymiä ja lähes kaikki (99,2 %) tiesivät myös tupakan värjäävän hampaita. Vastaajista 9,4 %:n mielestä värjäytymiä voi aiheuttaa Streptococcus sanguinis -bakteeri ja 3,9 %:n mielestä hiilihapotettu vesi.



KUVIO 10. Apteekin henkilökunnan tietämys halitoosia aiheuttavista tekijöistä.

## 8.2 Suun omahoitotuotteet ja suun omahoidon ohjaus

Hammastahnasta kysyttäessä 80,3 % vastaajista tiesi hammastahnän suositellun fluoripitoisuuden olevan aikuisille ja yli 6-vuotiaille 1450 ppm. Vain 66,1 % vastaajista tiesi hammastahnän suositellun fluoripitoisuuden olevan alle 6-vuotiaille lapsille 1000–1100 ppm. Lähes kaikki (95,7 %) vastaajista tiesivät hammastahnän RDA-arvon ilmoittavan tahnän hankaavuuden. Vastaajista 98,8 % tiesi natriumlauryylisulfaatin lisäävän hammastahnän vaahtoavuutta ja 76,8 % vastaajista tiesi sen voivan aiheuttaa myös suun limakalvojen ärsytystä. (Kuvio 11.)

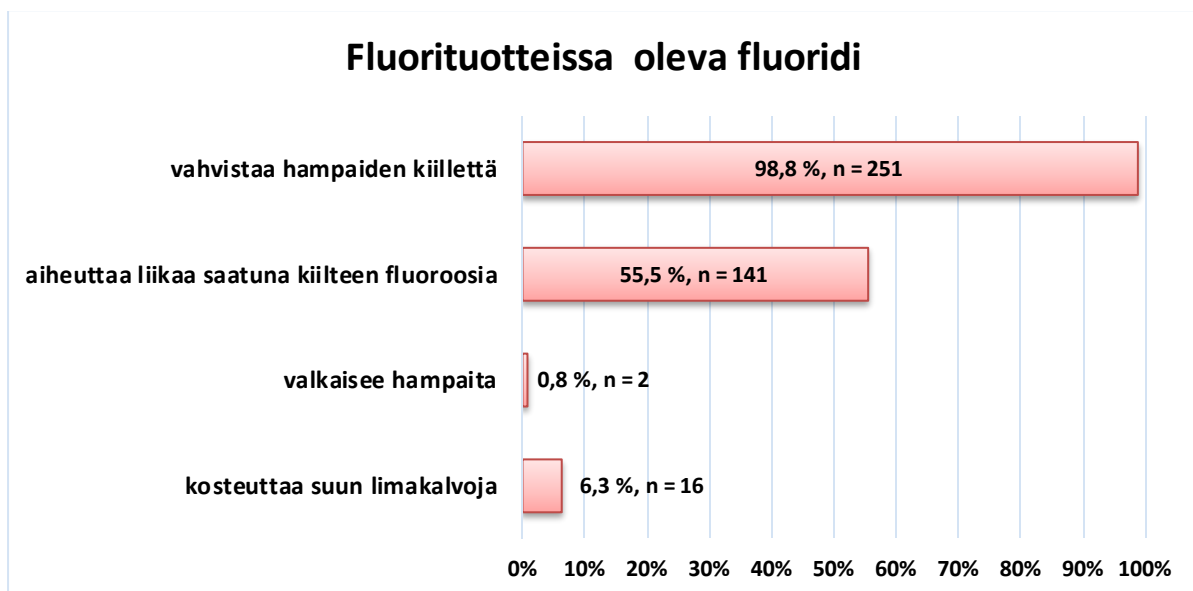


KUVIO 11. Apteekin henkilökunnan tietämys natriumlauryylisulfaatin merkityksestä hammastahnassa.

Lähes kaikki (99,2 %) vastaajat tiesivät kuivan suun hammastahnojen sisältävän enemmän kosteuttavia ainesosia kuin normaalit hammastahnat. Vastaajista 19,7 % ajatteli kuivan suun hammastahnojen RDA-arvon olevan alhaisempi, sekä 0,8 %:n mielestä ne sisältävät vähemmän fluoria. Hammastahnän RDA-arvoa ei jokaisen hammastahnän tiedoista löydy, joten sen selvittäminen voi olla hankalaa (Siukosaari 2014).

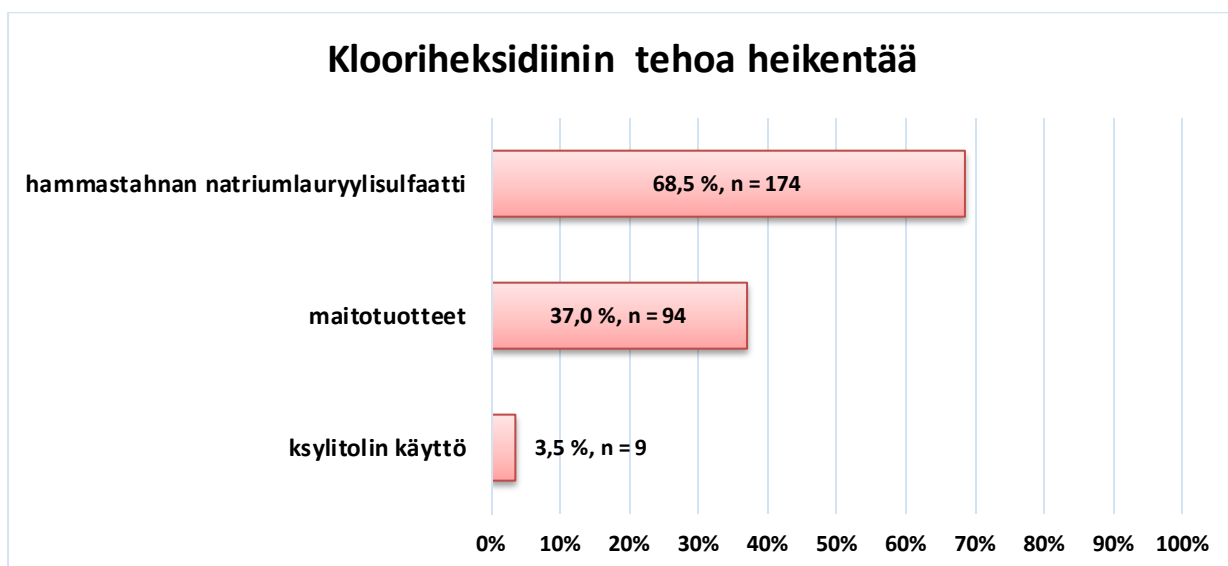
Suurin osa (88,6 %) vastaajista tiesi ksylitolin säännöllisen käytön ehkäisevän happohyökkäystä ja 69,7 % vastaajista tiesi ksylitolin myös vähentävän kariesbakteerien määrää. Vastaajista 1,3 % arveli sen poistavan värjäymiä. Fluorista kysyttäessä lähes kaikki vastaajista tiesivät fluorin vahvistavan hampaiden kiillettä. Reilu puolet vastaajista tiesi fluorin voivan aiheuttaa liikaa saatuna kiilteen fluoroosia. (Kuvio 12.)



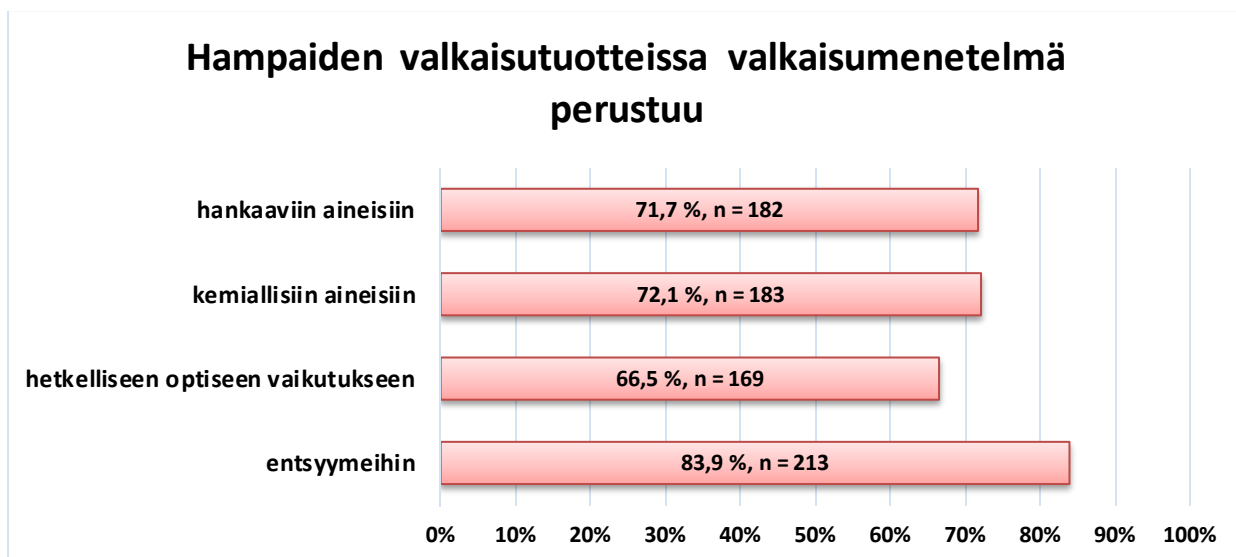


KUVIO 12. Apteekin henkilökunnan tietämys fluorituotteiden fluoridin vaikutuksista.

Yli puolet (68,5 %) vastaajista tiesi hammastahnan natriumlauryylisulfaatin heikentävän klooriheksidiinin tehoa. Vain 37,0 % tiesi maitotuotteiden heikentävän klooriheksidiinin tehoa. (Kuvio 13.) Hampaiden valkaisumenetelmistä kysyttäessä suurin osa (83,9 %) vastaajista tiesi entsyymejä käyttävän hampaita valkaisevissa tuotteissa ja hieman pienempi osa (noin 72 %) tiesi hankaavien ja kemiallisten aineiden valkaisevan hampaita. Vastaajista 66,5 % tiesi valkaisevien tuotteiden perustuvan myös hetkelliseen optiseen vaikutukseen. (Kuvio 14.)

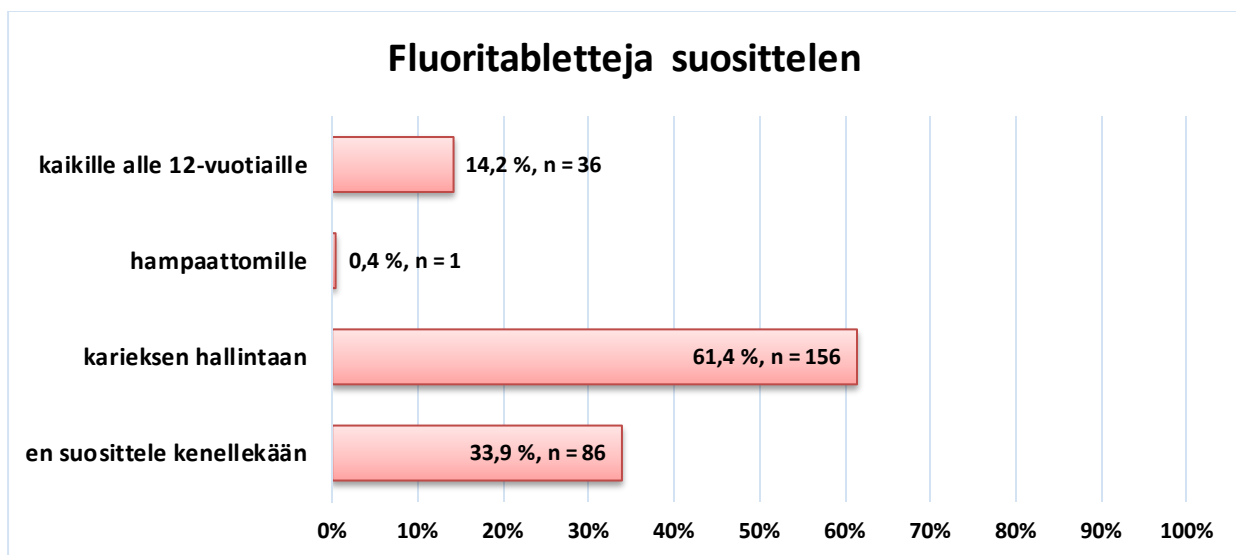


KUVIO 13. Apteekin henkilökunnan tietämys klooriheksidiinin tehoa heikentävistä tekijöistä.



KUVIO 14. Apteekin henkilökunnan tietämys hampaiden valkaisutuotteiden valkaisumenetelmistä.

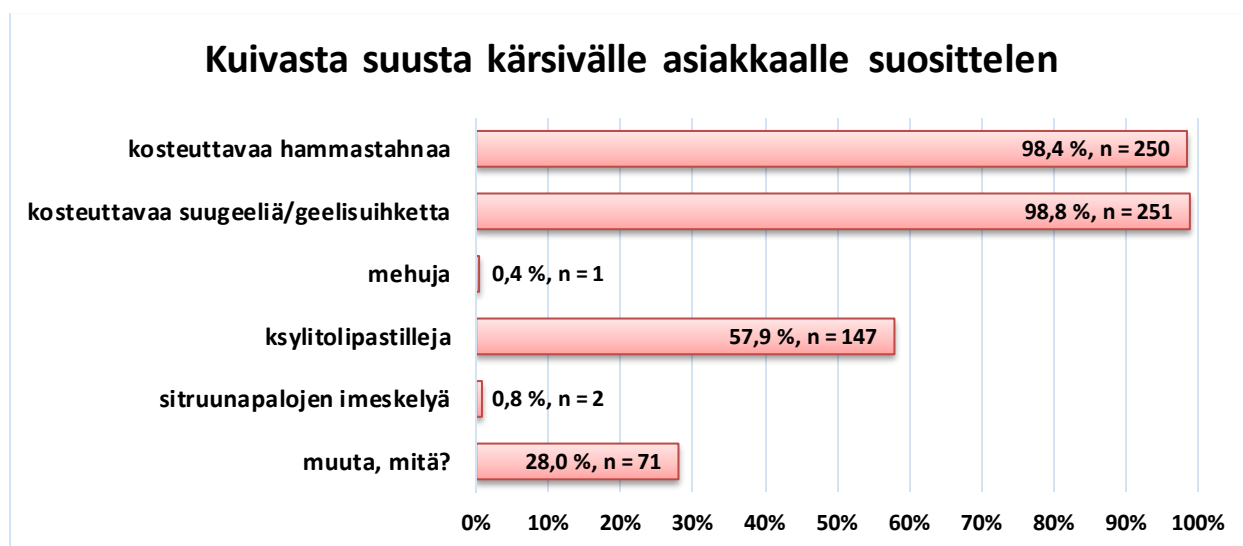
Lähes kaikki (99,6 %) vastaajista suosittelevat harjaamaan hampaat kaksi kertaa päivässä. Fluoritableteista kysyttäessä yli puolet vastaajista (61,4 %) suosittelee fluoritabletteja kariksen hallintaan. Vastaajista 33,9 % ei suosittele fluoritabletteja kenellekään ja 14,2 % suosittelee niitä kaikille alle 12-vuotiaille. (Kuvio 15.)



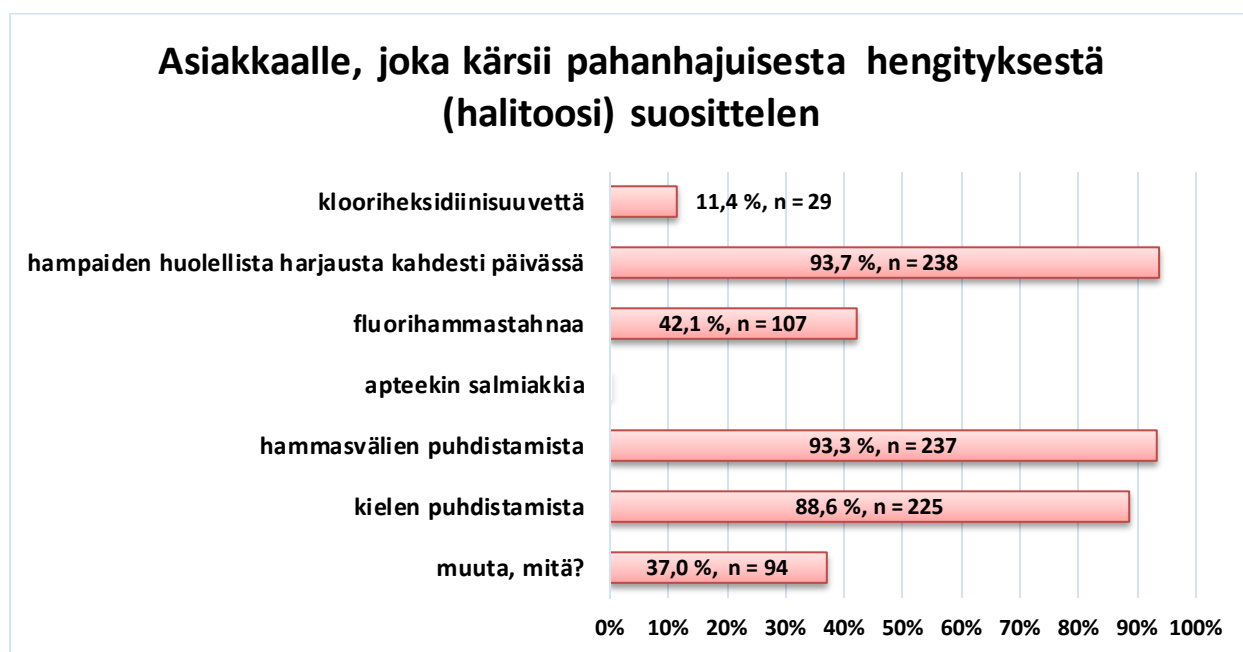
KUVIO 15. Apteekin henkilökunnan suositukset fluoritablettien käytöstä.

Lähes kaikki vastaajat suosittelevat kosteuttavaa hammastahnaa, suugeeliä tai geelisuihkettä kiviasta suusta kärsivälle asiakkaalle. Lisäksi vastaajista 57,9 % suosittelee ksylitolipastilleja. Avoimeen kysymykseen vastasi 28 %, joista noin 54 % suosittelee suuta kosteuttavia imeskelytabletteja sekä noin 28 % suosittelee veden juontia. (Kuvio 16.)

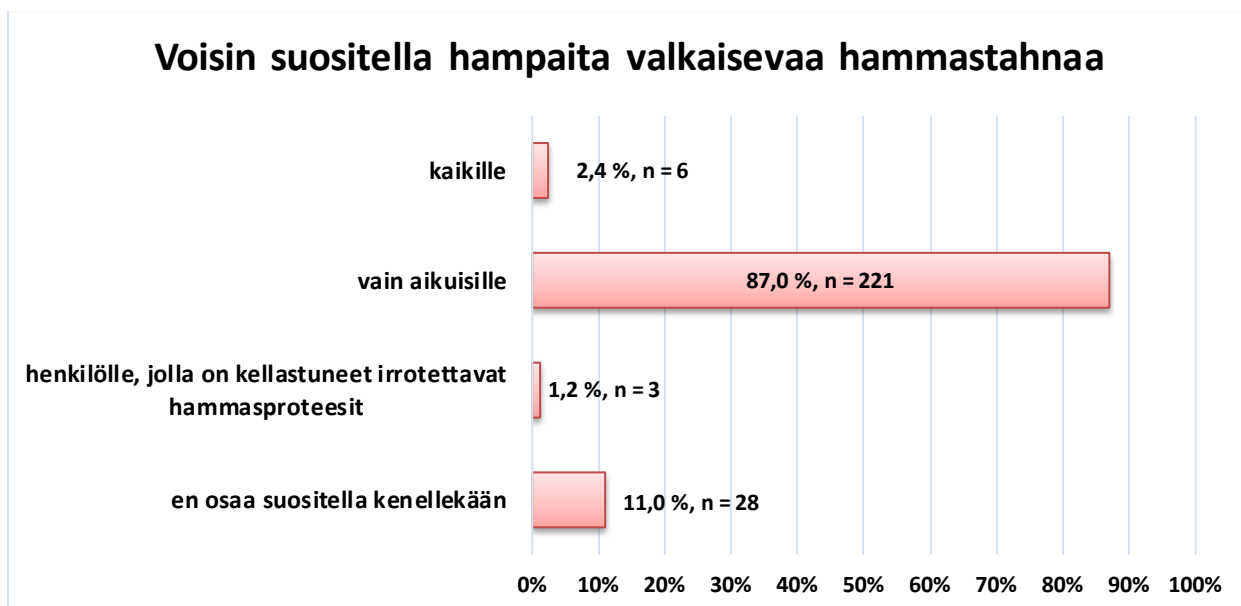
Suurin osa vastaajista suosittelee pahanhajuisesta hengityksestä kärsivälle asiakkaalle hampaiden harjausta kahdesti päivässä sekä hammasvälien ja kielen puhdistamista. (Kuvio 17.) Kysymyskohdassa oli myös avoin kenttä, johon suurin osa vastaajista kirjoitti suositteliansa suuvesiä ja suuhuuhteita. Kysyttäessä valkaisevien hammastahnojen käytöstä, suurin osa vastaajista suosittelisi niitä vain aikuisille. 11 % vastaajista ei osaa suositella valkaisevaa hammastahnaa kenellekään. (Kuvio 18.)



KUVIO 16. Apteekin henkilökunnan suosittamat tuotteet kuivasta suusta kärsivälle asiakkaalle.



KUVIO 17. Apteekin henkilökunnan suosittamat tuotteet pahanhajuisesta hengityksestä kärsivälle asiakkaalle.



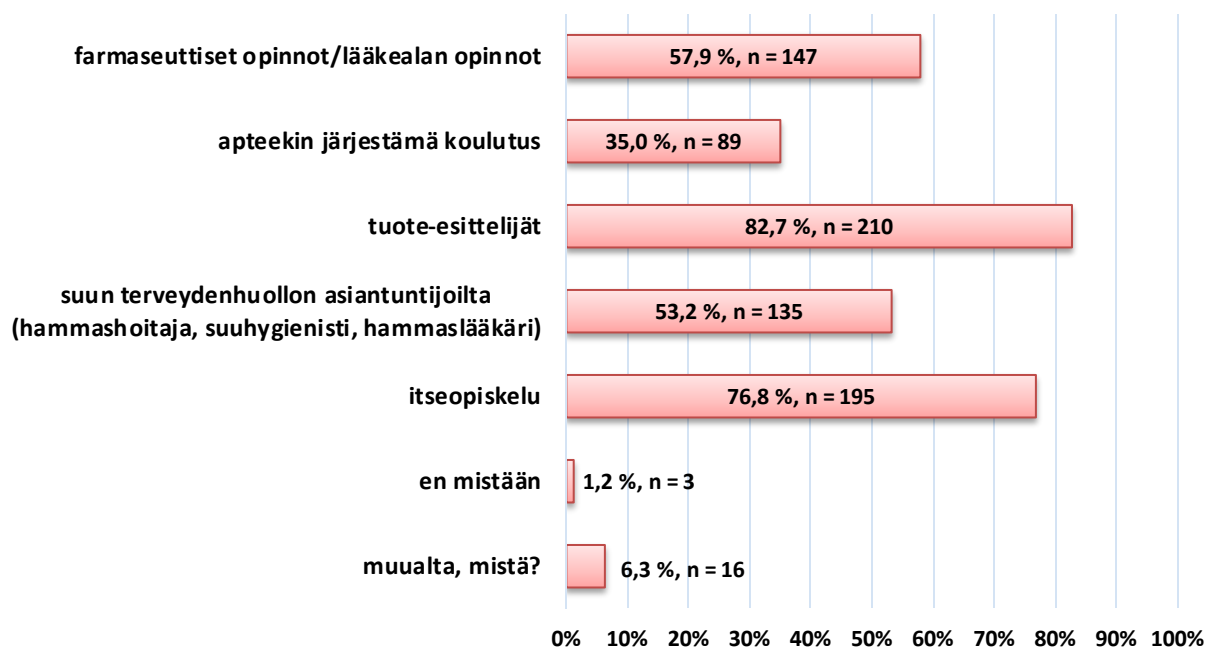
KUVIO 18. Apteekin henkilökunnan valitsema kohderyhmä valkaisevan hammastahnan käytöstä.

### 8.3 Koulutus

Kysyimme apteekin henkilökunnalta, mistä he ovat saaneet tietoa suun omahoidosta ja suun terveyteen liittyvistä ongelmista, sekä missä osa-alueessa he mahdollisesti tarvitsevat lisää koulutusta. Suurin osa vastaajista oli saanut tietoa tuote-esittelijöiltä ja itseopiskeluna. Noin puolet vastaajista ilmoitti saaneensa tietoa oman koulutuksensa kautta tai suun terveydenhuollon asiantuntijoilta. (Kuvio 19.) Avoimeen vastauskenttään kirjoitetuissa vastauksissa kerrottiin, että tietoa oli saatu muun muassa lehdistä, tv:stä, koulutuksista, kollegoilta, internetistä, esitteistä ja sairaanhoitajan opinnoista.

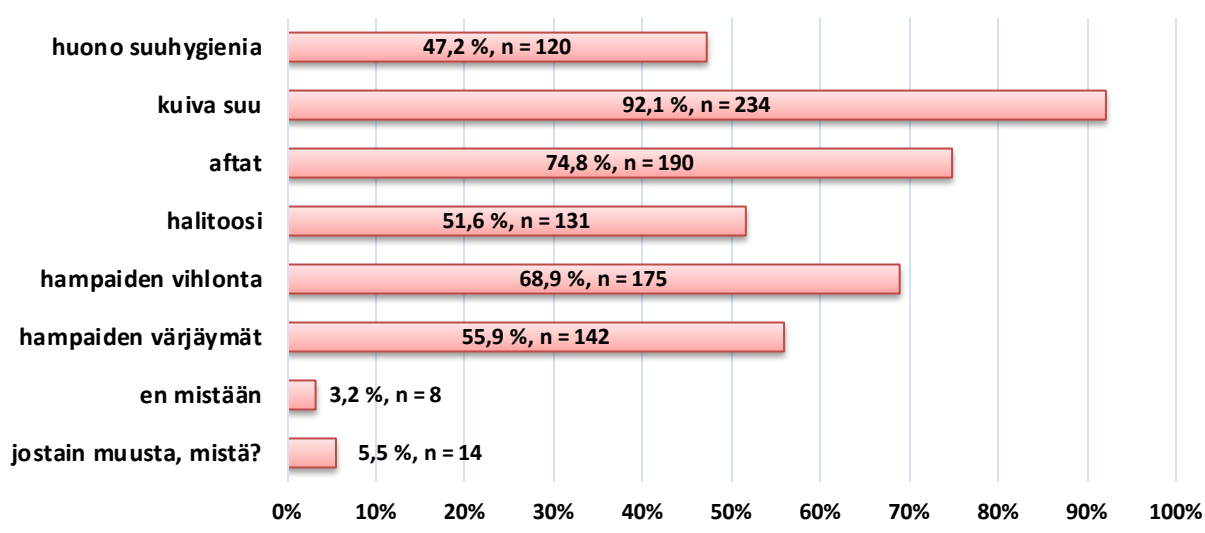
Suurin osa vastaajista oli saanut tietoa kuivasta suusta, aftoista ja hampaiden vihlonnasta. Lisäksi noin puolet vastaajista oli saanut tietoa hampaiden värjäytymisestä, halitoosista ja huonosta suuhygieniasta. (Kuvio 20.) Avoimeen vastauskenttään kirjoitetuissa vastauksissa vastaajat olivat saaneet tietoa muun muassa karieksesta, ientulehduksesta, parodontiitista, hampaiden puhdistuksesta, proteeseista ja implanteista. Muutama vastaaja kertoi jääneensä kokonaan ilman tietoa.

### Mistä olet saanut tietoa suun omahoidosta ja suun omahoidon ohjauksesta?



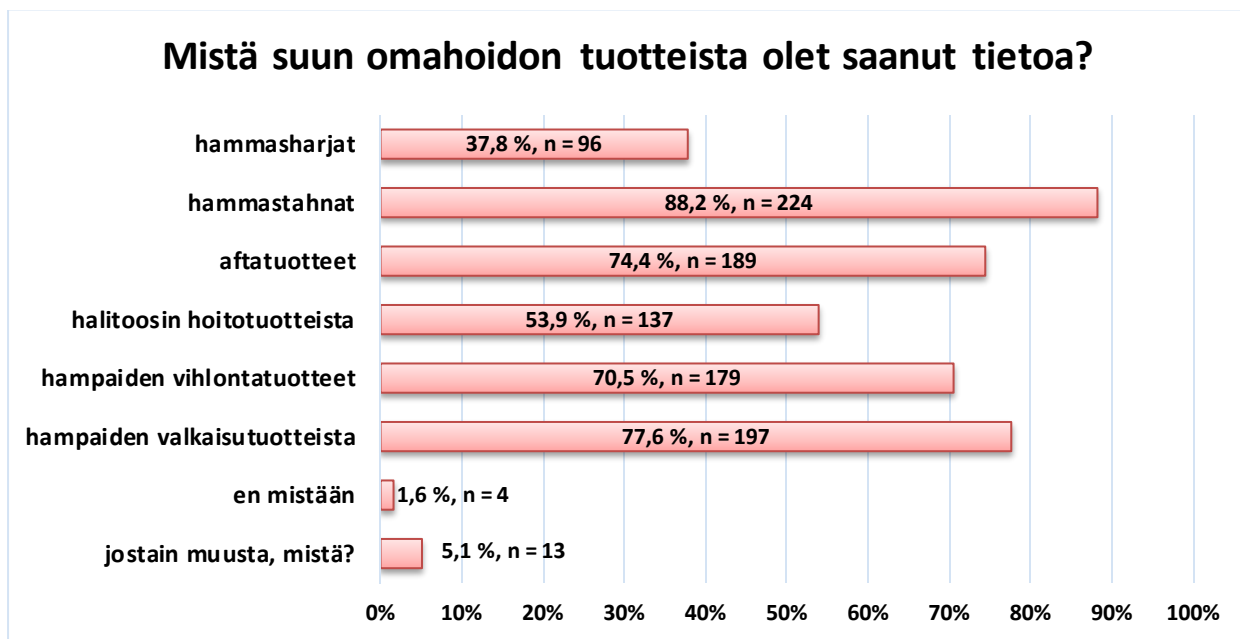
KUVIO 19. Tavat, joilla apteekin henkilökunta on saanut tietoa suun omahoidosta ja suun omahoidon ohjauksesta.

### Mistä suun omahoitoon liittyvästä ongelmasta olet saanut tietoa?



KUVIO 20. Apteekin henkilökunnan tietämys suun omahoitoon liittyvistä ongelmista.

Suurin osa vastaajista oli saanut tietoa hammastahnoista, hampaiden valkaisu- sekä vihlontatuotteista ja aftatuotteista. Reilu 50 % oli saanut tietoa halitoosin hoitotuotteista ja 37,8 % hammasharjoista. (Kuvio 21.) Avoimeen kenttään vastattiin muun muassa seuraavia: kuivan suun tuotteet, hammasväliharjat, proteesin puhdistus, fluori ja hammaslanka.



KUVIO 21. Mistä suun omahoidon tuotteista apteekin henkilökunta on saanut tietoa.

Vastaajista 68,5 % koki tarvitsevänsä koulutusta suun omahoitoon liittyvistä asioista. Koulutusta tarvitaan muun muassa kokonaisvaltaisesti kaikesta, halitoosista, kuivasta suusta, vihlonnasta, parodontiitista, eroosiosta, proteeseista, hampaiden harjauksesta ja välien puhdistamisesta ja valkaisuotteista. Vastaajista 64,6 % koki tarvitsevänsä lisätietoa suun omahoitotuotteista. Lisää koulutusta tarvitaan yleisesti kaikesta: valkaisusta, kuivasta suusta, fluorista, hammasväliharjojen valinnasta, suuvesistä, erikoistuotteista, hammasharjojen eroista ja proteesituotteista.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Kyselyssä suun terveyteen vaikuttavat tekijät tiedettiin melko hyvin. Ravitsemus- ja ruokailutottumusten vaikutukset suun terveyteen olivat vastaajien tiedossa. Tutkittavat tiesivät melko hyvin, mitä eroosio tarkoittaa ja melkein kaikki tiesivät eroosiota aiheuttavia syitä. Tiedot aitoista, halitoosista, hampaiden värjäytymistä ja hampaiden vihlonnasta olivat myös tarvittavat.

Tiedot suun omahoidon ohjauksesta ja suun omahoitotuotteista olivat pääosin hyvällä tasolla. Huomasimme kuitenkin osiossa muutamia tiedon puutteita fluorista ja klooriheksidiinistä, joihin lisäkouluksen tarve on ilmeinen. Fluorituotteiden sisältämän fluoridin tiedettiin vahvistavan hampaiden kiillettä, mutta fluoroosin mahdollisuutta ei tiedetty yhtä usein. Lapsen kehittyviin hampaisiin voi tulla kiilteen kehityshäiriötä, jos fluorituotteita käytetään liian suurina pitoisuuksina (Sirviö 2015a). Hammastahnan suositeltu fluoripitoisuus aikuisille ja yli 6-vuotiaille on Käypä hoito -suosituksen mukaan 1450 ppm. Viidesosa vastaajista valitsi väärän vaihtoehdon 1100 ppm suositelluksi fluoripitoisuudeksi. Alle 6-vuotiaille Käypä hoito -suosituksen mukainen hammastahnan fluoripitoisuus on 1000–1100 ppm, mutta kolmasosa vastaajista valitsi väärän vaihtoehdon 450–550 ppm. Fluorin oikea pitoisuus hammastahnassa on tärkeää valita oikein, jotta se ehkäisisi hampaiden reikiintymistä. Tutkimuskatsauksessa verrattiin erivahvuisia fluorihammastahnoja hampaiden reikiintymisen ehkäisyssä alle 17-vuotiailla. Lumetahnaan verrattuna fluoripitoisuuden ollessa 440–550 ppm ei kariesen ehkäisyteho ollut tilastollisesti merkittävä, mutta fluoripitoisuuden ollessa 1000–1250 ppm, oli kariesen ehkäisyteho 23 % parempi. (Hausen ja Seppä 2014a.) Onkin siis tärkeää, että apteekin henkilökunta tietää suositellut hammastahnojen fluoripitoisuudet sekä tarkistaa myös tuotteista fluoripitoisuuden.

Fluoritabletteja yli puolet vastaajista suositteli kariesen hallintaan. Ensisijaisesti kariesen hallintaan kuuluu hampaiden harjaus fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä, vesi janojuomana ja säännöllinen ateriarhythmi (Käypä hoito 2014). Lisäfluorin voi ottaa käyttöön silloin, kun on olemassa erityisen suuri riski hampaiden reikiintymiselle (Hammaslääkäriliitto 2013e). Osa vastaajista suosittelisi lisäfluoria kaikille alle 12-vuotiaille. Lisäfluoritarpeen arviointi kuuluu suun terveydenhoidon asiantuntijalle ja lisäfluorista on hyötyä silloin kun asiakkaalla on vastapuhjenneita hampaita, paljastuneita juurenpintoja tai eteneviä kariesvaurioita. (Sirviö 2015a.) Apteekissa voi olla haastavaa tunnistaa asiakkaan todelliset lisäfluorin tarpeet, joten sen oma-aloitteinen suosittelu ei ole suotavaa. Vastausvaihtoehto "en suosittele kenellekään" olisi sopivin vastausvaihtoehtoista.

Klooriheksidiinin tehoa heikentävistä tekijöistä natriumlauryylisulfaatin tiesi moni, mutta maitotuotteiden vaikutuksista klooriheksidiinin kanssa tiesi vain noin kolmasosa vastaajista. Natriumlauryylisulfaattia sisältävän hammastahnan yhtäaikainen käyttö klooriheksidiinivalmisteen kanssa heikentää klooriheksidiinin tehoa. Maitotuotteiden käyttö heikentää klooriheksidiinin tehoa ja suositeltavaa olisi välttää maitotuotteiden käyttöä tunti ennen klooriheksidiinivalmisteen käyttöä sekä muutama tunti

sen jälkeen. (Heikka 2015b.) Klooriheksidiinin käyttöön liittyvää tietoa apteekkihenkilökunta tarvitsee lisää.

Kysyttäessä hampaiden valkaisutuotteiden valkaisumenetelmistä kaikki vastausvaihtoehdot olivat oikein, mutta mikään vaihtoehtoista ei saanut täyttä vastausprosenttia. Entsyymien käyttöä valkaisuotteissa oli tiedetty hyvin ja hankaavien ja kemiallisten aineiden käyttö melko hyvin. Kaksi kolmasosaa vastaajista oli tiennyt, että valkaiseva vaikutus voi olla vain hetkellistä optista vaikutusta. Apteekin henkilökunnalla voisi olla tarvetta saada enemmän tietoa siitä, mihin valkaisumenetelmät perustuvat ja mitä valkaisumenetelmiä apteekissa myytävissä valkaisutuotteissa on käytetty.

Koulutus -kysymyssiossa kysyimme, mistä vastaajat olivat saaneet tietoa suun omahoidosta ja suun omahoidon ohjauksesta. Suurin osa vastasi saaneensa tietoa tuote-esittelijältä ja itseopiskeluna. Vastaajat olivat saaneet tietoa myös farmaseuttisista opinnoista/lääkealan opinnoista, apteekin järjestämistä koulutuksista ja suun terveydenhuollon asiantuntijoilta. Avoimeen kenttään vastanneet kirjoittivat saaneensa tietoa muun muassa lehdistä, tv:stä, koulutuksista, kollegoilta, internetistä, esitteistä ja sairaanhoitajan opinnoista. Apteekin henkilökunta on kyselyn mukaan siis saanut koulutusta, mutta osa tiedonhausta on ollut työntekijän omalla vastuulla. Suun terveyden näkökulmaa voisi lisätä opinnoissa, sillä Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen tuloksien perusteella farmaseuttien suun terveydenhoidon tietämys voisi olla laajempaa, jos heidän koulutukseensa lisättäisiin enemmän tietoa suun terveydestä ja sen yhteydestä kokonaisterveyteen. (Gavaza ym. 2016, 11–19.)

Vastauksista voimme päätellä, että apteekin henkilökunnalle olisi hyödyllistä antaa lisäkoulutusta kattavasti suun omahoitoon liittyvistä ongelmista ja tuotteista. Tuotteet muun muassa uudistuvat ja vaihtuvat jatkuvasti, joten jatkuva koulutus on tarpeellinen tässä osa-alueessa. Samoja tuloksia havaittiin myös muun muassa Australiassa tehdyssä tutkimuksessa, jossa melkein kaikki (97 %) vastaajista uskoivat, että lisäkoulutuksesta olisi heille hyötyä. Tutkimus osoittaa, että farmaseuteilla on tärkeä rooli suun terveyden edistämisessä ja heidän osaamistaan on mahdollista kehittää. (Ford ym. 2016.)

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta pystyy arvioimaan validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta. Validiteetin avulla pystytään selvittämään, onko tutkimuksessa käyty läpi asia, jota oli tarkoitus mitata. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2013, 189–190.) Tulosten pysyvyyteen viittaa puolestaan reliabiliteetti. Reliabiliteetti voidaan esimerkiksi todeta, jos tiettyä henkilöä tutkii kaksi eri tutkijaa eri kerroilla ja tutkijat saavat saman tuloksen. Tällöin tulokset voidaan todeta luotettaviksi eli reliabeleiksi. Reliabiliteetilla mitataan tutkimustulosten pysyvyyttä toistettaessa mittausta useamman kerran. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Kyselytutkimusta tehdessämme meillä oli tavoitteena tehdä lomakkeesta selkeä ja ymmärrettävä ja pyrkimyksenämme oli muokata kysymyksistä selkeitä, jotta jokainen vastaaja ymmärtäisi ne samalla tavalla.



Apteekin henkilökunnalle lähetettiin tutkimukseen osallistumisesta sähköpostin välityksellä viesti, jossa oli linkki kyselyyn. Lisäksi kyselyyn pystyi vastaamaan myös Tamro Oyj:n kotisivujen kautta. Kyselyyn oli siis mahdollista vastata useaan kertaan, jolloin eri vastausten painottuminen voi olla vääristynyt. Lisäksi vastaamiseen ei ollut asetettu aikarajaa, jolloin vastaaja on voinut rauhassa etsiä oikeita vastauksia esimerkiksi internetin avulla. Kyselyyn vastaajia oli 254, mikä vastaa laajuudeltaan kansainvälisesti tehtyjä vastaavia tutkimuksia. Ottaen kuitenkin huomioon, että kysely lähetettiin 810 apteekkiin, olisi vastaajien määrä voinut olla huomattavasti suurempi. Kyselyn toteutus ajoittui kesäkuukausille, jolloin se ei ehkä tavoittanut kaikkia työntekijöitä lomakauden vuoksi. Vastauksista ei myöskään käy ilmi mistä apteekista/alueelta kyselyn vastaaja on, onko esimerkiksi suurin osa vastauksista tullut vain tietyn alueen apteekkeista, jolloin tulokset eivät kuvaa koko Suomen apteekkien tilannetta. Tutkimus olisi siten kannattanut toteuttaa muuna ajankohtana, esimerkiksi syksyllä, ja kysyä myös miltä alueelta vastaaja on.

Varsinaisessa kyselykaavakkeessa havaitsimme ongelmia, jotka olisimme tehneet jälkikäteen toisin. Kysyessämme työkokemusta emme tarkentaneet kysymystä apteekissa työskentelyajaksi. On mahdollista, että joku vastaajista on liittänyt työvuosiinsa myös muut työkokemuksensa. Lisäksi fluorihammastahnan oikeaa fluoripitoisuutta kysyttävissä kysymyskohdissa pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon, vaikka yksi vastaus olisi ollut riittävä. Havaitsimme vastaajien määrästä, että osa oli vastannut näissä kysymyksissä useampaan kohtaan. Tämä vaikuttaa tulokseen ja sen luotettavuuteen. Muutamissa kyselyn vastausvaihtoehtokohdissa oli tarkennusvirheitä, kuten esimerkiksi hampaiden värjäytymistekijöistä kysyttäessä vaihtoehtona oli kahvi ja tee, kun parempi vaihtoehto olisi ollut kahvin ja teen juominen. Myös kyselyssä kohta "suosittelen harjaamaan hampaat" antaa vastaajalle liikaa tuloksin varaa. Pitäisikö vastata, kuinka monta kertaa vastaaja suosittelee asiakkaalle hampaiden harjausta päivässä vai kuinka monta kertaa työpäivän aikana vastaaja suosittelee eri asiakkaille hampaiden harjausta? "Fluoritabletteja suosittelen" oli jo kyselylomaketta tehdessä haastava aihe. Kysymyksen kautta ei tule ilmi, suositteleeke apteekin henkilökunta todella itsenäisesti fluoritabletteja asiakkaille kariesin hallintaan vai vastasivatko he kysymykseen niin, koska ajattelivat sen olevan oikein. Lisäksi vaihtoehto happohyökkäys syntyy "vain sokeria sisältävien ruokien jälkeen" pitäisi olla esimerkiksi "vain sokeria sisältävien ruokien nauttimisen jälkeen". Mittarissa olleiden ongelmien vuoksi voidaan tutkimustuloksia pitää suuntaa antavina apteekkihenkilökunnan tiedoista, mutta sitä ei voida yleistää kaikkia Suomen apteekkeja koskevaksi.

### 9.3 Tutkimuksen merkitys

Tutkimuksen avulla apteekin henkilökunta sai tilaisuuden testata omia valmiuksiaan ohjata asiakasta suun omahoidossa. Lisäksi heillä oli mahdollisuus kertoa, mistä asioista olisi tarvetta saada lisäkoulutusta. Tutkimus saattoi saada heidät huomaamaan kehittämiskohteita omissa tiedoissaan ja sitä kautta innoitti heitä kertaamaan perusasioita myös itsenäisesti. Apteekkihenkilökunta voi myös hyödyntää opinnäytetyötä uuden ja vanhan teorian tiedon kertaamiseen. Tutkimuksen avulla havaittu lisäkoulutuksen tarve vaikuttaa myös asiakkaaseen. Tutkimuksen jälkeen mahdollisesti järjestettävä lisäkoulutus parantaa apteekkihenkilökunnan valmiuksia neuvoa ja ohjata asiakasta suun omahoidossa ja tuotteiden valinnassa. Tämä antaa asiakkaalle mahdollisuuden saada entistä kattavampaa tukea eri ammattilaisilta.

Tutkimustulosten avulla suun terveydenhuollon ammattilaiset saavat tietoa apteekin henkilökunnan osaamistasosta suun terveyden omahoitotuotteisiin ja ohjaukseen liittyen. Tuloksia voi hyödyntää suunnittelemalla koulutuksia apteekin henkilökunnalle. Suun terveydenhuollon ammattilaiset voisivat pitää apteekin henkilökunnalle koulutuksia suun omahoidon ohjauksesta ja omahoitotuotteista. Esimerkiksi suuhygienistit voisivat viedä suun omahoitotuotteiden tuntemustaan ja suun omahoidon ohjausosaamistaan yksittäisiin apteekkeihin, esimerkiksi jalkautumalla apteekkeihin ohjaamaan asiakkaita suun omahoitotuotteiden valinnassa. Tutkimustulosten avulla Tamro Oyj voi tutkimuksen tilaajana lisätä tuotekoulutusta niiden tuotteiden osalta, joista toivottiin lisäinformaatiota. Tuotteiden myynti saattaa lisääntyä, kun apteekin henkilökunta osaa suositella tuotteita asiakkaille.

Vastaavanlaisia tutkimuksia aiheesta emme löytäneet Suomesta, joten tutkimuksemme yhteiskunnallinen merkitys on melko pieni. Yksittäisen tutkimuksen antama tieto ei ole välttämättä riittävä muutostarpeiden havaitsemiseksi. Lisäksi tutkimukseen osallistuneiden määrä on yhteiskunnallisessa mielessä liian suppea, jotta se voisi antaa tarkkaa kuvaa todellisesta tilanteesta apteekin henkilökunnan tiedoista. Tutkimuksemme antaa kuitenkin ideaa laajemmille tutkimuksille ja selvityksille asian tiimoilta. Laajempien tutkimusten tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa eri ammattiryhmien koulutusta suunniteltaessa. Lisäksi muut suun omahoitotuotteita toimittavat tahot voivat tutkimustulosten avulla informoida apteekin henkilökuntaa tuotteista, joista toivottiin lisäkoulutusta.

### 9.4 Ammatillisen osaamisen kehittäminen

Suuhygienistin ammatillinen osaaminen koostuu sekä yleisistä, että ammatillisista kompetensseista. Yleisiin kompetensseihin kuuluvat: oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälisyysosaaminen. Ammatillisiin kompetensseihin lukeutuvat puolestaan: terveyden edistämisen osaaminen suun terveydenhoitotyössä, suun terveydenhoitotyön osaaminen, suun terveydenhoitotyön ja ympäristön turvallisuusosaaminen, sekä suun terveydenhoitotyön kehittämisen ja johtamisen osaaminen. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2017.)

Opinnäytetyön ja tutkimuksen tekeminen oli meille kaikille uusi asia. Kvantitatiivisen tutkimuksen tekeminen antoi paljon uutta tietoa tutkimuksen tekemisestä ja menetelmistä sekä opetti ymmärtämään, kuinka aikaa vievää tutkimuksen tekeminen on. Tutkimuksen tekemiseen ja huolelliseen suunnitteluun on varattava tarpeeksi aikaa, jotta tutkimus vastaa tavoitteita ja on luotettava. Aikaisempien tutkimusten etsiminen tuotti aluksi vaikeuksia, koska Suomessa ei ole ennen tehty samantyyppistä tutkimusta, mutta löysimme joitakin ulkomaisia tutkimuksia aiheesta. Opimme tekemään paremmin tiedonhakua internetistä kotimaisista ja ulkomaisista tietokannoista sekä arvioimaan eri tutkimusten luotettavuutta ja lopputuloksia, nämä osa-alueet kuuluvat oppimisen taitojen kompetenssiin. Käyttäessämme ulkomaalaisia lähteitä kehitimme omaa kielitaitoamme ja tietämystä kansainvälisistä tuloksista aiheeseen liittyen. Lisäksi opimme innovaatio-osaamista, kun opinnäytetyön tekemisessä ilmeni hankaluuksia. Jouduimme käyttämään luovuutta ratkaistaksemme ongelmat ja kehittämään omia työtapojamme projektin aikana hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti meitä hankkimaan tietoa sekä arvioimaan ja käsittelemään eri tietolähteitä kriittisesti. Teimme opinnäytetyön kolmen hengen ryhmässä, joten jokaisen piti ottaa vastuu omasta toiminnastaan, jotta työ saatiin ajoissa valmiiksi. Tutkimusta tehdessä opimme myös toimimaan ammattieettisesti oikein. Opinnäytetyön tekeminen antaa meille hyvät valmiudet työskennellä mukana projekteissa. Tämän lisäksi tutkimuksen tekeminen antaa meille mahdollisuuden olla itse mukana omalta osaltamme parantamassa apteekkien tietoutta suun omahoidosta. Voimme tulevaisuudessa olla mukana ideoimassa ja järjestämässä erilaisia apteekkien teemapäiviä, joissa tietoutta saavat sekä asiakkaat että apteekin henkilökunta.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ADA 2017. Oral health topics [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-10.] Saatavissa: <http://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/toothpastes>
- ALANEN, Pentti ja PIENIHÄKKINEN Kaisu 2014. Säännöllisen ksylitolipurukumin tai –pastillin käytön vaikutus hampaiden reikiintymiseen ja kariksen varhaisvaiheiden syntyyn ja etenemiseen. Näytönastekatsaukset [verkkajulkaisu]. Käypä hoito. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus.jsessionid=D57E0FCDF9942E04F85491792947CB41?id=nak06746>
- AMMATTINETTI 2017a. Apteekkiala [verkkosivu]. [Viitattu 2017-10-29.] Saatavissa: [http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/53\\_ammattiala.jsessionid=92601DE7E4DCE2B534DB04506917F87E?link=true](http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/53_ammattiala.jsessionid=92601DE7E4DCE2B534DB04506917F87E?link=true)
- AMMATTINETTI 2017b. Lääketeknikko [verkkosivu]. [Viitattu 2017-05-13.] Saatavissa: [http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/277\\_ammatti](http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/277_ammatti)
- APTEEKKARILIITTO 2014a. Apteekkitieto. Apteekkilupa [verkkosivu]. [Viitattu 2016-11-05.] Saatavissa: <http://www.apteekkariliitto.fi/apteekkitieto.html>
- APTEEKKARILIITTO 2014b. Apteekkityö. Apteekin ammattilaiset. Lääketeknikko [verkkosivu]. [Viitattu 2016-11-01.] Saatavissa: <http://www.apteekkariliitto.fi/apteekkityo/apteekin-ammattilaiset/lääketeknikko.html>
- APTEEKKARILIITTO 2014c. Apteekkityö. Apteekkiala [verkkosivu]. [Viitattu 2016-11-01.] Saatavissa: <http://www.apteekkariliitto.fi/apteekkityo/apteekkiala.html>
- APTEEKKARILIITTO 2015. Apteekkityö. Apteekkitoiminnan eettiset ohjeet [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-18.] Saatavissa: <http://www.apteekkariliitto.fi/apteekkityo/eettiset-ohjeet.html>
- APTEEKKITUOTTEET.FI 2016. Suunhoito [verkkosivu]. [Viitattu 2016-11-04.] Saatavissa: <http://www.apteekkituotteet.fi/Suunhoito>
- BASEER, Mohammad Abdul, MEHKARI, Mohammed Aleemullah, AL-MAREK, Fahad AbdulMohsen Fahad ja BAJAHZAR, Omar Ahmad 2016. Oral health knowledge, attitude and self-care practices among pharmacists in Riyadh, Riyadh Province, Saudi Arabia [verkkajulkaisu]. NCBI. [Viitattu 2016-10-27.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4820573/>
- CLIFTON, M. Carey 2015. Tooth Whitening: What We Now Know [verkkajulkaisu]. NCBI. [Viitattu: 2017-10-01.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4058574/>
- FARMASIALIITTO 2017. Osaamisen kehittäminen [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-22.] Saatavissa: <http://www.farmasialiitto.fi/mita-saat/palvelut-jasenelle/urapalvelut/osaamisen-kehittaminen.html>
- FORD, P., FREEMAN, C., GARTNER, C. ja TAING, M. 2016. International Journal of Pharmacy Practice. Describing the role of Australian community pharmacists in oral healthcare [verkkajulkaisu]. NCBI. [Viitattu 2016-11-05.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26809378>
- GAVAZA, P., MOSAVIN, R. ja NGUYEN, T. 2016. California Pharmacists' Opinions of the Interface Between Oral and Overall Health. California: California Pharmacist association [verkkajulkaisu]. CPHA.com. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <https://ihpl.llu.edu/sites/ihpl.llu.edu/files/docs/Publications/California%20Pharmacists%E2%80%99%20Opinions%20of%20the%20Interface%20Between%20Oral%20and%20Overall%20Health.pdf>
- HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013a. Hampaiden ja suun sairaudet. Halitoosi-pahanhajuinen hengitys [verkkosivu]. [Viitattu 2017-07-17.] Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/halitoosi-pahanhajui-nen#.WWOATxLeM9>

- HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013b. Hampaiden ja suun sairaudet. Hampaiden vihlominen [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-10.] Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunhoito-artikkelit/suun-vaivat-ja-oireet/hampaiden-vihlominen#.WbUTR8ZLeM8>
- HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013c. Hampaiden ja suun sairaudet. Kuiva suu [verkkosivu]. [Viitattu 2017-07-19.] Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/kuiva-suu#.WW-QPdxLeM8>
- HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013d. Suun sairaudet ja tapaturmat. Aftat [verkkosivu]. [Viitattu 2017-07-12.] Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/aftat#.WWYxGruJPZ>
- HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013e. Yleistietoa suunterveydestä. Fluori [verkkosivu]. [Viitattu 2017-08-13.] Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/fluori#.WW9UuFLfIU>
- HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013f. Yleistietoa suunterveydestä. Ksylitoli [verkkosivu]. [Viitattu 2017-07-19.] Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/ksylitoli#.WW-iONxLeM8>
- HAUSEN, Hannu ja SEPPÄ, Liisa 2014a. Fluorihammastahnan vaikutus hampaiden reikiintymiseen. Näytönastekatsaukset [verkkojulkaisu]. Käypä hoito. [Viitattu 2017-10-04.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nak06769&suositusid=hoi50078>
- HAUSEN, Hannu ja SEPPÄ, Liisa 2014b. Suun huuhtelu hampaiden harjauksen jälkeen. Näytönastekatsaukset [verkkojulkaisu]. Käypä hoito. [Viitattu 2017-09-21.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nak06768>
- HEIKKA, Helena 2015a. Hammastahnat. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-07-12.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00025](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00025)
- HEIKKA, Helena 2015b. Suun puolustusta lisäävät suuvedet. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2016-11-19.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00032](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00032)
- HELSINGIN YLIOPISTO 2016. Farmasian tiedekunta. Opiskelu [verkkosivu]. [Viitattu 2016-11-01.] Saatavissa: <http://www.helsinki.fi/farmasia/opiskelu/opiskelijaksi/proviisori.html>
- HIIRI, Anne 2015. Hampaiden värjäytyminen. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-08-26.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00105](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00105)
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko JA SAJAVAARA, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Painos 15. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- ISOHERRANEN, Kaarina 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Vantaa: WSOY.
- JÄRVINEN, Mirkka 2014. Motivoiva haastattelu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-10-21.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus;jsessionid=E9ED16B1C1E0E2418929590F10745F12?id=nix02109>
- KANKKUNEN, Päivi ja VEHVILÄINEN-JULKUNEN, Katri 2013. Tutkimus Hoitotieteessä. Painos 3. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- KESKINEN, Helinä 2015a. Ravinnon happamuus ja hampaiden eroosio. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-09-28.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00015](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00015)
- KESKINEN, Helinä 2015b. Ravinnon sokerit ja suun terveys. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-09-27.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00014](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00014)

- KESKINEN, Helinä 2015c. Ravinto ja suun terveys. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-09-25.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00013](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00013)
- KESKINEN, Helinä 2015d. Suun omahoito. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-10-16.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00158#s1](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00158#s1)
- KUULA, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Vastapainos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- KÄYPÄ HOITO 2014. Suositukset. Karies (hallinta) [verkkosivu]. [Viitattu 2017-08-13.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50078#NaN>
- KÄYPÄ HOITO 2016. Suositukset. Parodontiitti [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-21.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50086#NaN>
- KÄYPÄ HOITO 2017. Käypä hoito [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-12.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/kaypa-hoito>
- KÖNÖNEN, Eija 2016a. Hampaiden vihlominen [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-07-12.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00811](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00811)
- KÖNÖNEN, Eija 2016b. Ientulehdus (gingiviitti) [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-09-25.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00714](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00714)
- MEDSCAPE 2015. Tooth Discoloration [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-28.] Saatavissa: <http://emedicine.medscape.com/article/1076389-overview#a4>
- MIKKONEN, Susanna 2016. Moniammatillinen yhteistyö suuhygienistien ja kotihoidon työntekijöiden arvioimana. Oulu: Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö. Hoitotiede. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 2016-12-21.] Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201602061141.pdf>
- PORKO, Carita 2017. Vaalentamisen kemialla [verkkojulkaisu]. Therapia Odontologica. [Viitattu 2017-10-01.] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.savonia.fi/dtk/tod/koti>
- RAJIAH, Kingston ja VING, Chow Jun 2014. An assessment of pharmacy students' knowledge, attitude and practice toward oral health: An exploratory study [verkkojulkaisu]. NCBI. [Viitattu 2016-11-02.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4247553/>
- SAARELMA, Osmo 2017. Pahanhajuinen hengitys [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-09-29.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00645](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00645)
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2017. Opetussuunnitelma. TS14S Suuhygienistin tutkinto-ohjelma. Osaamistavoitteet [verkkosivu]. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&kr tid=773&tab=2>
- SIRVIÖ, Kaarina 2015a. Fluori. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-09-10.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00037](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00037)
- SIRVIÖ, Kaarina 2015b. Ksylitoli. Terve suu [verkkojulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2017-09-16.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00019](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00019)
- SIUKOSAARI, Päivi 2014. Tolkua hammastahnaviidakkoon [verkkojulkaisu]. Hammaslääkäripäivät. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <http://www.hammaslaakaripaivat.fi/Apollo-nia/wwwhtml.nsf/sp?Open&cid=Tiedote&screen=TiedotScreen&cat=content2E86C6>
- STEEL, B. J. ja WHARTON C. 2011. Pharmacy counter assistants and oral health promotion: an exploratory study [verkkojulkaisu]. British Dental Journal. [Viitattu 2017-10-04.] Saatavissa: <http://www.nature.com/bdj/journal/v211/n9/full/sj.bdj.2011.938.html?foxtrotcallback=true>
- SUOKAS, Reetta 2015. Valkaisevat hammastahnat -Kemiallinen ja optinen valkaisumenetelmä [verkkojulkaisu]. Yotuel. [Viitattu 2017-09-10.] Saatavissa: <https://yotuel.fi/valkaisevat-hammastahnat/>

SUOMALAINEN, Kimmo 2016. Suun huuhteluaineet ientulehduksen oireiden vähentäjänä ehkäisyssä. Näytönastekatsaukset [verkkojulkaisu]. Käypä hoito. [Viitattu 2017-09-21.] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nak07246>

SUOMINEN-TAIPALE, Liisa, NORDBLAD, Anne, VEHKALAHTI, Miira ja AROMAA, Arpo 2004. Suomalaisen aikuisten suun terveys [verkkojulkaisu]. Terveys 2000 -tutkimus. Helsinki: Hakapaino Oy. [Viitattu 2017-10-20.] Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78322/2004b16.pdf?sequence=1>

VEHKALAHTI, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

VILKKA, Hanna 2007. Tutki ja mittaa [verkkokirja]. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. [Viitattu 2017-10-20.] Saatavissa: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

WEBDENTO 2017. Hampaiden valkaisu kotona ja vastaanotolla [verkkosivu]. [Viitattu 2017-07-20.] Saatavissa: <https://fi.webdento.com/hampaiden-valkaisu-kotona/>

## LIITE 1: KYSELYLOMAKE

**APTEEKKIHENKILÖKUNNANTIEDOT SUUN OMAHOIDOSTA JA SUUN OMAHOITOTUOTTEISTA****TAUSTATIEDOT****1. Tehtävänimike \***

- ☐ apteekkari
- ☐ proviisori
- ☐ farmaseutti
- ☐ lääketeknikko

**2. Työkokemus \***

- ☐ alle 1 vuosi
- ☐ 1-5 vuotta
- ☐ 6-10 vuotta
- ☐ 11 vuotta tai enemmän

**RAVITSEMUS JA RUOKAILUTOTTUMUKSET**

*Valitse vaihtoehtoista oikea vastaus. Oikeita vastausvaihtoehtoja voi olla useita.*

**3. Mistä ruoka-aineista hampaiden reikiintymistä aiheuttavat suun bakteerit voivat saada ravintoa? \***

- ☐ leivästä
- ☐ makeisista
- ☐ hedelmämehuista
- ☐ sipseistä



**4. Milloin happohyökkäys syntyy? \***

- ☐ suussa on jatkuva happohyökkäys
- ☐ vain sokeria sisältävien ruokien jälkeen
- ☐ happohyökkäys syntyy aina kun syöt tai juot muuta kuin vettä

**5. Miten monta ruokailu-/happohyökkäyskertaa päivässä hampaan kiille kestää vahingoittumatta? \***

- ☐ 3-4
- ☐ 5-6
- ☐ 7-8
- ☐ yli 9

**6. Mitä eroosio tarkoittaa? \***

- ☐ hammassairautta, jonka syntyyn vaikuttaa happoa tuottavien bakteerien runsas määrä hampaan pinnalle kertyneessä plakissa
- ☐ bakteeriplakin kerääntymistä ienrajaan ja hammasväleihin
- ☐ hammaskudoksen liukenemista suuhun tulevien happojen vaikutuksesta

**7. Mitkä syyt yleisesti aiheuttavat eroosiota? \***

- ☐ limsat, energiajuomat
- ☐ huono suuhygienia
- ☐ paasto
- ☐ toistuva oksentelu

**SUUN TERVEYDEN YLEISIMMÄT ONGELMAT**

***Valitse vaihtoehdoista oikea vastaus. Oikeita vastausvaihtoehtoja voi olla useita.***

**8. Millä tekijöillä on arveltu olevan osuutta aftojen eli suun haavaumien syntyyn? \***

- ☐ mausteisella ruoalla
- ☐ hammastahnan natriumlauryylisulfaatilla
- ☐ sähköhammasharjan käytöllä

9. Mistä hampaiden vihlominen johtuu? \*

- ☐ kiilteen kulumisesta
- ☐ vetäytyneistä ikenistä
- ☐ suuveden käytöstä

10. Yleisimpiä syitä pahanhajuiseen hengitykseen eli halitoosiin ovat \*

- ☐ katteinen kieli
- ☐ suun kuivuus
- ☐ huonot suuhygieniatottumukset
- ☐ tupakka

11. Mikä voi aiheuttaa hampaiden värjäytymistä? \*

- ☐ Streptococcus sanguinis -bakteeri
- ☐ hiilihapotettu vesi
- ☐ tupakka
- ☐ kahvi, tee

### SUUN OMAHOITOTUOTTEET

*Valitse vaihtoehtoista oikea vastaus. Oikeita vastausvaihtoehtoja voi olla useita.*

12. Aikuisille ja yli 6-vuotiaille suositeltava fluorihammastahnan fluoripitoisuus on \*

- ☐ 500 ppm
- ☐ 1100 ppm
- ☐ 1450 ppm

**13. Alle 6-vuotiaille lapsille suositeltava fluorihammastahnan fluoripitoisuus on \***

- ☐ 450-550 ppm
- ☐ 1000-1100 ppm
- ☐ 1450 ppm

**14. Hammastahnan RDA-arvo ilmoittaa tahnan \***

- ☐ hankaavuuden
- ☐ valkaisutehon
- ☐ fluoripitoisuuden

**15. Natriumlauryylisulfaatti hammastahnassa \***

- ☐ antaa tahnalle perusmaun
- ☐ lisää vaahtoavuutta
- ☐ voi aiheuttaa suun limakalvojen ärsytystä

**16. Kuivalle suulle tarkoitetut hammastahnat eroavat normaaleista hammastahnoista siten, että \***

- ☐ ne sisältävät vähemmän fluoria
- ☐ RDA-arvo on alhaisempi
- ☐ niissä on normaalia enemmän kosteuttavia ainesosia

**17. Säännöllinen ksylitolin käyttö \***

- ☐ vähentää kariesbakteerien määrää
- ☐ ehkäisee happohyökkäystä
- ☐ poistaa värjäymiä

**18. Fluorituotteissa oleva fluoridi \***

- ☐ vahvistaa hampaiden kiillettä
- ☐ aiheuttaa liikaa saatuna kiilteen fluoroosia
- ☐ valkaisee hampaita
- ☐ kosteuttaa suun limakalvoja

**19. Klooriheksidiinin tehoa heikentää \***

- ☐ hammastahnan natriumlauryylisulfaatti
- ☐ maitotuotteet
- ☐ ksylitolin käyttö

**20. Hampaiden valkaisutuotteissa valkaisumenetelmä perustuu \***

- ☐ hankaaviin aineisiin
- ☐ kemiallisiin aineisiin
- ☐ hetkelliseen optiseen vaikutukseen
- ☐ entsyymeihin

**SUUNOMAHOIDON OHJAUS**

***Valitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa parhaiten toimintaasi suun omahoidon ohjauksessa.***

**21. Suosittelet harjaamaan hampaat \***

- ☐ kolme kertaa päivässä
- ☐ kaksi kertaa päivässä
- ☐ kerran päivässä
- ☐ harvemmin

**22. Fluoritabletteja suosittelet \***

- ☐ kaikille alle 12-vuotiaille
- ☐ hampaattomille
- ☐ kariksen hallintaan
- ☐ en suosittele kenellekään

**23. Kuivasta suusta kärsivälle asiakkaalle suosittelet \***

- ☐ kosteuttavaa hammastahnaa
- ☐ kosteuttavaa suugeeliä/geelisuihkettä
- ☐ mehua

- ☐ ksylitolipastilleja
  - ☐ sitruunapalojen imeskelyä
  - ☐ muuta, mitä?
  - ☐
- 

**24. Asiakkaalle, joka kärsii pahanhajuisesta hengityksestä (halitoosi) suosittelen \***

- ☐ klooriheksidiinisuvettä
  - ☐ hampaiden huolellista harjausta kahdesti päivässä
  - ☐ fluorihammastahnaa
  - ☐ apteekin salmiakkia
  - ☐ hammasvälien puhdistamista
  - ☐ kielen puhdistamista
  - ☐ muuta, mitä?
  - ☐
- 

**25. Voisin suositella hampaita valkaisevaa hammastahnaa \***

- ☐ kaikille
- ☐ vain aikuisille
- ☐ henkilölle, jolla on kellastuneet irrotettavat hammasproteesit
- ☐ en osaa suositella kenellekään

## **KOULUTUS**

***Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.***

**26. Mistä olet saanut tietoa suun omahoidosta ja suun omahoidon ohjauksesta? \***

- ☐ farmaseuttiset opinnot/lääkealan opinnot
- ☐ apteekin järjestämä koulutus
- ☐ tuote-esittelijät
- ☐ suun terveydenhuollon asiantuntijoilta (hammashoitaja, suuhygienisti, hammaslääkäri)
- ☐ itseopiskelu

☐ en mistään

muualta, mistä?

☐

\_\_\_\_\_

**27. Mistä suun omahoitoon liittyvästä ongelmasta olet saanut tietoa? \***

☐ huono suuhygienia

☐ kuiva suu

☐ aftat

☐ halitoosi

☐ hampaiden vihlonta

☐ hampaiden värjäymät

☐ en mistään

jostain muusta, mistä?

☐

\_\_\_\_\_

**28. Mistä suun omahoidon tuotteista olet saanut tietoa? \***

☐ hammasharjat

☐ hammastahnat

☐ aftatuotteet

☐ halitoosin hoitotuotteista

☐ hampaiden vihlontatuotteet

☐ hampaiden valkaisutuotteista

☐ en mistään

jostain muusta, mistä?

☐

\_\_\_\_\_

**29. Tarvitsen koulutusta suun omahoitoon liittyvistä asioista \***

☐ en

☐ kyllä, mistä?

☐

\_\_\_\_\_

**30.** Tarvitsen lisää tietoa suun omahoitotuotteista \*

☐ en

kyllä, mistä?

☐

\_\_\_\_\_

**31.** Voit osallistua tuotepaketin arvontaan kirjoittamalla sähköpostiosoitteesi alla olevaan tekstikenttään

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## LIITE 2: SAATEKIRJE

Hyvä apteekin työntekijä!

Olemme suuhygienistiopiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyöhömmme liittyen kyselytutkimusta apteekkihenkilökunnan tiedoista suun omahoidosta ja suun omahoitotuotteista. Kyselymme kohderyhmiä ovat asiakaspalvelutyössä toimivat apteekkarit, proviisorit, farmaseutit, sekä lääketeknikot. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Tamro Oyj:n kanssa. Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää apteekkihenkilökunnan lisäkoulutuksen tarve. Selvitämme tutkimuksessa,

- Miten apteekkihenkilökunta suosittelee suun omahoidon tuotteita?
- Mitä apteekkihenkilökunta tietää apteekissa myytävistä suun omahoidon tuotteista?
- Millaista lisäkoulutusta apteekkihenkilökunta tarvitsee suun omahoidosta?

Osallistuminen kyselyyn on anonyymiä, luottamuksellista ja vapaaehtoista.

Tutkimus toteutetaan sähköisenä kyselytutkimuksena, johon kutsumme sinut osallistumaan. Osallistuminen merkitsee sähköisen kyselylomakkeen täyttämistä. Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä voi yhdistää tiettyyn vastaajaan tai apteekkiin. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan alkuvuodesta 2018 osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi). Vastaamalla sähköiseen kyselylomakkeeseen hyväksyt vastaustesi käyttämisen tutkimuksessa. Vastaaminen kestää noin 10 minuuttia ja kysely sisältää monivalintakysymyksiä sekä muutaman avoimen kysymyksen. Vastausohjeet löydät jokaisen kysymyksen alusta.

Alla olevasta linkistä pääset vastaamaan kyselyyn, joka on avoinna 23.6.2017 klo 16.00 asti. Jättämällä sähköpostiosoitteesi kysymyksiin vastaamisen jälkeen, voit osallistua arvontaan, jossa arvotaan Tamro Oyj:ltä 3 kpl tuotepaketteja! Yhteystietoja ei voida yhdistää vastaajan antamiin vastauksiin.

<https://www.webropolsurveys.com/S/323CC31C4581E5FC.par>

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin

Suuhygienistiopiskelijat Heidi Haiko, Johanna Hurskainen ja Elina Mäkilä sekä tutkimuksen ohjaaja yliopettaja Kaarina Sirviö



## LIITE 3: AVOINTEN KYSYMYSTEN VASTAUKSET

<b>Kuivasta suusta kärsivälle asiakkaalle suosittelun:</b>
<i>syljen erityistä lisääviä imeskelytabletteja</i>
<i>veden juontia</i>
<b>SYLJENERITYSTÄ LISÄÄVIÄ TABLETTEJA</b>
<i>vettä ja pureskeltavaa</i>
<i>Asiakkaan mieltymyksen mukaan kosteuttavaa suuvettä, hammastahnaa, geeliä, suihketta tai imeskelytablettia.</i>
<i>imeskelytabletteja (salivin, xerodent)</i>
<i>veden juomista</i>
<i>Syljen erityistä lissäviä pastilleja</i>
<i>imeskelytabletti kuivalle suulle</i>
<i>syljen erityistä lisääviä pastilleja/imeskelytabletteja, veden juontia, suun voitelua esim. ruokaöljyllä</i>
<i>xerodent/ salivin pastilleja</i>
<i>suun kostutus pastilleja</i>
<i>Imeskelytabletteja esim. Xerodent, Salivin ja kosteuttavia suuvesiä</i>
<i>ruokaöljyä kostutukseen, veden juontia</i>
<i>kosteuttavaa suuvettä tai kosteuttavia pastilleja</i>
<i>Salivin</i>
<i>xerodent</i>
<i>Veden juontia</i>
<i>syljen erityistä lisääviä pastilleja</i>
<i>tarvittaessa vaihtamaan suun kuivuutta aiheuttava lääke toiseen jos löytyy sellainen vaihtoehto (lääkärin kanssa jos reseptilääke)</i>
<i>syljen erityistä lisääviä tabletteja/imeskelypastilleja</i>
<i>öljypurskuttelua, suihkeita jne. Kullekin</i>
<i>Syljeneritystä stimuloivia pastilleja, kosteuttavia suuvesiä, runsasta veden juontia</i>
<i>veden juonti, ksylitoli purukumi, ruoan pureskelu, säännöllinen ateriaritmi</i>
<i>kosteuttavaa suuhuuhtetta ja imeskeltäviä tabletteja, natriumlauryylisulfaatin ja alkoholipitoisten suuhuuhteiden välttämistä</i>
<i>Salivin/Xerodent</i>
<i> muita kuivan suun tuotteita, eniten syljenkorvausgeeliä</i>
<i>Kosteuttavia tabletteja mm Xerodent/Salivin</i>
<i>vettä, suuta kostuttavia valmisteita (tabletteja)</i>
<i>veden juomista</i>
<i>salivin pastilleja</i>
<i>Suuta kostuttavia pastilleja</i>
<i>öljyä, veden juomista päivän mittaan</i>
<i>imeskelytabletteja kuivalle suulle</i>
<i>kosteuttavia alkoholittomia suuvesiä</i>
<i>Kuivasta suusta kärsivälle tarkoitettua suuvettä sekä kuivan suun imeskelypastilleja.</i>
<i>Syljen erityistä lis. tabletteja</i>
<i>Esi.öljysuihketta suuhun tai ruokaöljyä sormella levitettynä suuhun</i>
<i>vettä, mahd. xylitolipurkkaa</i>
<i>imeskeltäviä kosteutuspastilleja, esim xerostom</i>
<b>KOSTEUTTAVIA IMESKELYTABLETTEJA, kosteuttavaa suuvettä</b>
<i>kuivalle suulle tarkoitettuja imeskelytabletteja</i>
<i>kosteuttavaa suuvettä</i>
<i>Riippuu tilanteesta ja minkälainen tuote asiakasta miellyttää</i>
<i>ruokaöljyä</i>
<i>ruokaöljy, vesi</i>
<i>Oliiviöljyä muutama tippa suuhun</i>
<i>veden juontia</i>
<i>imeskelytabletti</i>

<i>Xerodent-imeskelytabletteja</i>
<i>Aina kuivan suun hammastahna ja tarvittaessa muuta: (ruksittujen lisäksi kosteuttava suuvesi), valintaan vaikuttaa asiakkaan mieltymykset</i>
<i>xerodent</i>
<i>syljeneritystä lisääviä imeskelytabletteja (esim. Xerodent)</i>
<i>vedenjuontia</i>
<i>limakalvojen sivelyä ruokaöljyllä, riittävää nesteen nauttimista</i>
<i>veden juontia</i>
<i>Syljen erityistä lisääviä pastilleja.</i>
<i>suun kostutusta vedellä</i>
<i>kuivan suun suuvesi</i>
<i>veden juomista</i>
<i>hammastahnaa, jossa ei ole natriumlauryylisulfaattia</i>
<i>syljen erityistä lisääviä imeskelytabletteja</i>
<i>syljen erityistä lisääviä imeskelytabletteja</i>
<i>vaahoamatonta hammastahnaa</i>
<i>kosteuttavia tabletteja</i>
<i>oliiviöljyn hierominen ikeniin</i>
<i>kosteuttavia imeskelytabletteja</i>
<i>kylmäpuristettua oliivi tai rypsiöljyä</i>
<i>imeskeltäviä kosteutuspastilleja, esim xerostom</i>
<i>vesi, jääpalat,pureskelu</i>
<i>kosteuttavaa suuvettä</i>

<b><i>Asiakkaalle, joka kärsii pahanhajuisesta hengityksestä (halitoosi) suosittelen</i></b>
<i>suuvettä</i>
<i>suihkeita ja suuvesia halitoosiin</i>
<b><i>SUUSUIHKETTA, KAPSELEITA HALITOOSIIN</i></b>
<i>Suuvesiä, esim. SB12</i>
<i>SB12 -suuvesi</i>
<i>suuvettä, suihketta</i>
<i>hammaslääkärinä</i>
<i>vaivaan tarkoitettua suuvettä</i>
<i>mahdollisen hammaskiven poistoa, jos syytä ei löydy suusta, yhteys lääkäriin (mahalaukussa tai nielussa syvemmällä jotain häiriötä)</i>
<i>halitoosiin suunnattua suuvettä (meridol)</i>
<i>suuvettä</i>
<i>raikastavaa suuvettä</i>
<i>kosteuttavia tuotteita</i>
<i>tiettyjä suuvesiä,</i>
<i>suuta raikastavia suuvesiä. Esim. sb12</i>
<i>Lääkäriä, jos vaiva ei poistu hoidosta huolimatta.</i>
<i>hammaslääkärikäyntiä</i>
<i>halitoosiin suunniteltuja tuotteita: suuvesiä ja suihkeita</i>
<i>hengitystä raikastavaa suuvettä</i>
<i>SB12</i>
<i>Tilanteesta riippuen kosteuttavia tuotteita, SB12</i>
<i>Suuvettä, esim. SB12</i>
<i>SB 12 :)</i>
<i>suuta kosteuttavien tuotteiden käyttöä tarvittaessa</i>
<i>hajua eliminoivia tuotteita kuten SB12</i>
<i>Siihen tarkoitettua suuvettä, suusuihkeita, pastilleja</i>
<i>hengitystä raikastavaa suuvettä/imeskelytabletteja</i>
<i>tuotteita, jotka auttavat pahanhajuiseen hengitykseen</i>

<i>suuhygienistin tarkastusta (esim ientulehduksen tilanteen tarkastus)</i>
<i>suuvettä</i>
<i>hengitystä raikastavia kapseleita tai pastilleja</i>
<i>Suuvettä, esim. SB-12</i>
<i>huolellista hammashygieniaa, kahvin ja tupakan välttämistä, kuivan suun tuotteita</i>
<i>Halitoosiin suunniteltuja tuotteita kuten suuvesiä/hammastahnoja</i>
<i>sb12 tuotteita</i>
<i>kielen puhdistin,b12 suuvesi</i>
<i>halitoosiin tarkoitettuja tuotteita</i>
<i>Ruokavalion muutoksia</i>
<i>sinkkiä sisältäviä suuvesiä</i>
<i>SB12</i>
<i>refluksi-oireiden hoitoa</i>
<i>Pahanhajuisen hengityksen hallintaan tarkoitettuja pastilleja ja suusuihkeita</i>
<i>SB12 tms.</i>
<i>SB12</i>
<i>Purkan syömistä</i>
<i>tarv. refluksin hoitamista, suun kuivuuden hoitamista</i>
<i>ko. vaivaan tehtyjä suusuihkeita ja -vesiä</i>
<i>rikkiihdistettä sitovaa aineita (esim suusuihke)</i>
<i>suuvettä, suun bakteeristoa tasapainottavia valmisteita</i>
<i>halitoosiin suunniteltuja tuotteita</i>
<i>Apteekissa myytäviä hengitystä raikastavia suusuihkeita</i>
<i>SB 12 suuvesi + suihke</i>
<i>pahanhajuista hengitystä vastaan olevia tuotteita esim. suuvesi, suusuihke yms.</i>
<i>tupakoinnin lopettamista</i>
<i>suusuihketta tai raikastavaa purukumia</i>
<i>Halitoosi hammasharjaa ja tuotteita, suuta tustvallisesti kosteuttavia tuotteita</i>
<i>Sb12 suuvettä</i>
<i>suuvettä</i>
<i>neuvon käymään hammaslääkärissä tarkistuttamassa hampaat</i>
<i>MAHDOLLISESTI PAHAA HAJUA POISTAVAA HAMMASVETTÄ ESIM. MERIDOL HALITOSIS</i>
<i>suusuihkeita</i>
<i>suuvettä</i>
<i>Tarvittaessa hajuja sitovia suuvesiä tai purukumia, jos syynä tilapäisesti esim. närästys, joka hoidossa muuten.</i>
<i>yleensä ne haluaa jotain sb12 myös</i>
<i>käyntiä suuhygienistillä</i>
<i>hengitystä raikastavia suihkeita</i>
<i>Suuvettä</i>
<i>tilanteesta riippuen, ruokavaliioneuvontaa</i>
<i>Sb12</i>
<i>sinkkiasetaattiliuosta</i>
<i>suuvesiä, raikastavia suusuihkeita (esim. sb12)</i>
<i>suuvettä</i>
<i>halitoosiin tark. suuvettä</i>
<i>raikastustuotteet</i>
<i>sb12 purkkaa</i>
<i>hajua vähentävää suusuihketta</i>
<i>suuvesiä as. halutessa</i>
<i>halitoosiin kehitettyjä tuotteita</i>
<i>suuvesi</i>
<i>esim airlift</i>
<i>suuta raikastavia suuvesiä / suusuihketta tarvittaessa</i>
<i>ruokavaliomuutosta, raikastavaa suuvettä</i>
<i>pahanhajuiseen hengitykseen olevia tuotteita</i>

<i>SB12, Merisol Halitosis yms. suuvettä</i>
<i>pahanhajuihin hengitykseen tarkoitettu suuvesi tai -suihke</i>
<i>hammaslääkärikäyntiä</i>
<i>asiakkaan haastattelun perusteella yllä mainittuja tai halitoosiin tarkoitettuja suuvesiä. Tiedustelen myös onko ylävatsaoireita, närästyksiä ym.</i>
<i>tuotteita pahanhajuihin hengitykseen</i>
<i>raikastavia suihkeita, jos kuiva suu, kuivan suun tuotteita</i>
<i>SB12 suunhoitotuotteet</i>
<b>PAHANHAJUIHIN HENGITYKSEN SUIHKEITA</b>
<i>suuvettä, -suihketta halitoosiin</i>
<i>sinkkiä, SB12 suuvettä</i>
<i>suuvesi, suusuihke halitoosiin ehkäisyyn</i>

<b>Mistä olet saanut tietoa suun omahoidosta ja suun omahoidon ohjauksesta?</b>
<i>lehtiartikkelit</i>
<i>suun hoitoon liittyvistä esitteistä, terveystietä,</i>
<i>Opiskellut itse hetken aikaa alaa</i>
<i>Tamron avoimet ovet</i>
<i>Iltaopintokurssit, suuhyllyn vastaavana olosta</i>
<i>peruskouluhammaslääkäristä</i>
<i>sairaanhoitajan opinnot</i>
<i>kollegoilta</i>
<i>internet/lääkärin tietokannat</i>
<i>täydennyskoulutuksesta</i>
<i>Alueverkoston järjestämä suuhygienian koulutus</i>
<i>Lehdistä, televisiosta</i>
<i>sisko suuhygienisti</i>
<i>työkaverit</i>
<i>kollegat</i>
<i>eri edustajilta</i>

<b>Mistä suun omahoitoon liittyvästä ongelmasta olet saanut tietoa?</b>
<i>Kaikista itsehoitoon liittyvistä oireista ja tilanteista</i>
<i>karies</i>
<i>ientulehdus, karttakieli, parodontiitti</i>
<i>eroosio</i>
<i>Proteesit, hammasimplantit</i>
<i>kuivasuu</i>
<i>eroosio, paron ongelmat, puhtavirheiden aiheuttamat ongelmat, fluorihoido</i>
<i>suusyöpä ja sen hoidon aikainen hoito</i>
<i>ientulehdus</i>
<b>PARODONTIITISTÄ</b>
<i>hampaiden puhdistus</i>
<i>hampaiden hoito, kun on kiinteät raudat, ientulehdustaipumus</i>
<i>ientulehdus</i>
<i>anopilla</i>

<b>Mistä suun omahoidon tuotteista olet saanut tietoa?</b>
<i>kuivan suun tuotteet</i>
<i>kuivan suun tuotteet, suuvedet</i>
<i>hammasväliharjat</i>
<i>Hammasväliharjat</i>
<i>Hammasväliharjat</i>
<i>proteesin puhdistuksesta</i>

<i>kuivan suun hoitotuotteet, fluori, desinfioivat tuotteet</i>
<i>paikka-aine</i>
<i>proteesin puhdistustuotteet</i>
<i>kuivan suun tuotteet</i>
<i>kuivansuun tuotteet, hammasväliharjat/-tuotteet, muutamasta hampaiden värjäystuotteesta</i>
<i>proteesituotteet</i>
<i>hammaslangat</i>

<b><i>Tarvitsen koulutusta suun omahoitoon liittyvistä asioista</i></b>
<i>kokonaisvaltainen kertaus ei olisi pahitteeksi.</i>
<i>Yleinen kertaaminen ei koskaan ole pahasta.</i>
<i>Suun hoidon erikoistilanteista kuten oikomishoidon aikana, suun sairauksien aikana yms.</i>
<i>vihlovat hampaat</i>
<i>ainakin halitoosi</i>
<i>aftat, vihlonta, halitoosi</i>
<i>herkkä ja kuiva suu</i>
<i>JOKU NETTIKOULUTUS TMS EI OLISI KOSKAAN PAHASTA</i>
<i>Yleisesti kaikesta</i>
<i>alkaan perusasioista ihan hampaiden valkaisuun saakka</i>
<i>Mieluusti koko kategoriasta!</i>
<i>tuoteuutuuksista</i>
<i>yleiskatsaus kaikesta on aina tervetullut</i>
<i>kertaus monista asioista olisi tarpeen</i>
<i>kaikki kiinnostaa</i>
<i>Kaikilla osa-alueilla on tietämättömyyttä</i>
<i>koulutus on aina hyvästä ja tietoja on hyvä päivittää</i>
<i>halitoosi, eroosio</i>
<i>Tietoa ei voi olla koskaan liikaa!</i>
<i>proteesit, oikomishoito</i>
<i>Kertaus olisi aina hyväksi</i>
<i>ainahan lisäkoulutus on hyvästä kattavasti kaikista omahoitoon liittyvistä asioista</i>
<i>yleisesti kaikesta suunhoitoon liittyvästä on hyvä saada lisää infoa</i>
<i>kertausta</i>
<i>Kertaus kaikesta ei ole ikinä turhaa. Aina oppii uutta.</i>
<i>Eroosio, parodontiitti</i>
<i>valkaisu, vihlonta</i>
<i>Kuivan suun hoidosta sekä proteesiasiakkaiden suun hoidosta</i>
<i>aina kertaus on paikallaan</i>
<i>kokonaisvaltainen suunhoito</i>
<i>kertaus kaikesta on aina paikallaan!</i>
<i>kaikista asioista kertausta</i>
<i>Kertausta ja varmasti uuttakin tietoa olisi kiva saada kaikista kyselyssä esillä olleista aiheista</i>
<i>Lapsille soveltuvat tuotteet</i>
<i>Kertausta kaikista, asiat unohtuu, kun niitä ei käytetä</i>
<i>parodontiitti omahoito</i>
<i>kaikki aiheet</i>
<i>Eroosio, vihlonta</i>
<i>halitoosi</i>
<i>kertausta</i>
<i>kertausta suun sairauksista</i>
<i>kaikesta</i>
<i>kaikesta :D</i>
<i>Kertaus olisi hyvästä</i>
<i>kertausta ja yhteenvetoa kaikesta</i>
<i>yleistä kertausta</i>

<i>kaikesta</i>
<i>Kuivan suun hoito vaatii säännöllistä muistuttelua. Kuivaa suuta aiheuttavia lääkkeitä on paljon, ja ne tahtovat välillä unohtua.</i>
<i>kertausta aina hyvä saada</i>
<i>peruskoulutuksesta yliopistolta</i>
<i>kaikesta</i>
<i>Jatkuvaa koulutusta kaikesta</i>
<i>kuiva suu, yleensä hampaista ja niiden "kerroksista"</i>
<i>kaikki käy</i>
<i>yleinen koulutus suun hoitoon liittyen</i>
<i>proteesien ym. "kojeiden" hoito ja käyttö</i>
<i>suun kuivuus on aina haastava aihe</i>
<i>kaikesta olisi mukava tietää lisää:) etenkin kuivasta suusta ja vihlovista hampaista</i>
<i>Lisätieto ja kertaus eivät ole koskaan pahitteeksi</i>
<i>Koulutus kaikista on aina paikallaan</i>
<i>aihe ei ole minulle tuttu</i>
<i>Tietoa ei ole ikinä liikaa.</i>
<i>kuiva suu, halitoosi, hiiva suussa</i>
<i>Kertaus aina paikallaan</i>
<i>kuiva suu</i>
<i>kuiva suu</i>
<i>Monipuolisesti eri aiheista.</i>
<i>kertausta kaikista aiheista</i>
<i>Pahanhajuinen hengitys, ientulehdus, hammaskivi</i>
<i>halitoosi, aftat, kariesen käypä hoito, turvallinen valkaisu, iensairaudet</i>
<i>kaikesta</i>
<i>kaikesta</i>
<i>kuiva suu,</i>
<i>aika moni osa-alue vaatisi päivitystä</i>
<i>kaikki uusi ja kertaus on hyvää</i>
<i>halitoosi</i>
<i>kaikesta kertausta</i>
<i>Kuivan suun hoito on tuttua, mutta oikeastaan kaikesta muusta.</i>
<i>Lisätieto ei ole koskaan haitaksi</i>
<i>kaikesta</i>
<i>Koko suunhoitoasia on niin laaja, että vaikka vähän tietäkin niin kaikesta tarvitsisi lisää vielä tietoa.</i>
<i>kaikesta mahdollisesta</i>
<i>Hampaiden vihlonta, fluori-tuotteiden (tai esim tablettien) käytön tarpeellisuus ja ohjeistus eri ikäryhmille</i>
<i>Koulutusta ja kertausta tarvitsee aina. Tuoreimmista hoitosuosituksista saisi olla pitkästä aikaa koulutus.</i>
<i>Karttakielen hoito, kuiva suu</i>
<i>peruskoulutus kaikesta</i>
<i>Sellainen kokonaisvaltainen koulutus suun omahoidosta ja kaikista ongelmista olisi tarpeellinen; tietoa saa ripo-</i>
<i>tellen sieltä täältä, mutta kaipaisin suunterveydenhuollon ammattilaisten pitämää koulutusta.</i>
<i>suun sieninfektioiden ehkäisy ja hoito itsehoidossa, lasten pienet hammastapaturmat, RDA-arvojen suositukset</i>
<i>halitoosin hoitotuotteet</i>
<i>Halitoosi</i>
<i>halitoosi</i>
<i>vihlonta, kuiva suu</i>
<i>.</i>
<i>ientulehdus, aftat</i>
<i>yleisesti vähän kaikista osa-alueista, ehkä erityisesti ientulehduksen hoidosta</i>
<i>en tiedä</i>
<i>Kaikesta kattavammin, opintoihin liittyen suppeat tiedot</i>
<i>kuiva suu on yleisin ongelma, lisätieto siitä on aina paikallaan</i>
<i>ainahan sitä kertausta on hyvä tehdä</i>

<i>halitoosi</i>
<i>Kaikkia asioita voisi kertailla</i>
<i>Aftat</i>
<i>Ihan perusasioista liittyen suun omahoitoon olisi kiva saada enemmän tietoa ja koulutusta. Farmaseutin koulutuksessa oli ehkä yksi luento suun omahoidosta ja suun sairauksista. Esimerkiksi proteesien käyttäjien asiat ovat aika vieraita.</i>
<i>kaikkeen mahdolliseen olisi hyvä saada kertausta</i>
<i>Hampaiden viholnta, huono suuhygienia.</i>
<i>peruskattaus suun hoidosta ja ongelmista</i>
<i>Monista, myös kertaus. Aftat, ienongelmat, vihlonta, valkaisu, halitoosi</i>
<i>suu sairauksien aikana käytettävistä hoidoista</i>
<i>kertausta kaikilta osa-alueilta</i>
<i>kaikesta</i>
<i>tekohampaat ja niiden puhdistus</i>
<i>kertaus opintojen äiti, koko ajan tulee uusia tuotteita. perusasioiden kertaus välillä hyväksi</i>
<b>YLEINEN KERTAUS AINA HYVÄ JA UUDET TIEDOT/HOITOSUOSITUKSET</b>
<i>halitoosi</i>
<i>perusasiat voisi kerrata</i>
<i>kokonaisuus perusasioista lähtien paikallaan</i>
<i>Kaikesta!</i>
<i>happohyökkäykset, lasten hampaiden hoito</i>
<i>Jos joku taho järjestäisi koulutuksen niin se olisi hienoa.</i>
<i>valkaisu ja halitoosi. oikeastaan kaikesta voisi olla hyvä</i>
<i>hammasleikkauksiin liittyvät asiat</i>
<i>Valkaisevien tuotteiden hyöty-haittasuhteesta, fluorin suosittelemista</i>
<i>valkaisu, vihlonta</i>
<i>kertausta perusasioista</i>
<i>lisäkoulutus kaikesta ei olisi pahitteeksi</i>
<i>halitoosi, aftat</i>
<i>ihan yleisesti suun hoidosta, halitoosi</i>
<i>kertausta varmaan kaikista</i>
<i>vapaankaupan tuotteissa ei aina ole pakkausselostetta</i>
<i>halitoosi</i>
<i>monipuolisesti kaikesta, kertaus on hyväksi</i>
<i>Proteesien käytöstä ja hoidosta sekä proteesisuun hoidosta</i>
<i>Yleisesti kaikesta</i>
<i>kuivan suun hoito, vihlonta</i>
<i>Varmaan kaikista, suunhoito ei ole kovin pinnalla oleva trendi koulutuksissa..</i>
<i>oikomishoitoihin liittyviin omahoitomenetelmiin</i>
<i>tietojen jatkuva päivittäminen</i>
<i>Täydennyskoulutuksena</i>
<i>kuiva suu</i>
<i>kaikkea on hyvä kerrata</i>
<i>tulehdussairauksista, oikea harjausjärjestys aamulla/kortisoni astmalääkkeiden käytön yhteydessä</i>
<i>kaikista asioista tarvitsen päivitystä tietoihini</i>
<i>Kaikkea olisi hyvä kertailla :)</i>
<i>uusita tuulista</i>
<i>parodontiitti, kertausta kaikesta</i>
<i>ientulehdus</i>
<i>vähän kaikesta</i>
<i>halitoosi, vihlonta, värjäymät</i>
<i>hampaiden harjaus</i>
<i>kaikista, aina kannattaa kerrata</i>
<i>kaikki olisi hyvä kerrata</i>
<i>kaikesta mahdollisesta</i>

<i>uuden tiedon saaminen kaikista aihepiireistä ja vanhan kertaus on aina aiheellista</i>
<i>kertausta vähän kaikesta</i>
<i>kertaus on opintojen äiti, aina tulee uutta</i>
<i>kaikesta</i>
<i>kertaus on aina hyvästä</i>
<i>Hampaiden valkaisu, kuiva suu</i>
<i>vihlontatuotteet, valkaisutuotteet, hammasharjat</i>
<i>koko alueesta olisi hyvä saada koulutuspaketti</i>
<i>perusasioista</i>
.
<i>en osaa määritellä</i>
<i>lähes kaikesta</i>
<i>Kaikesta mielellään</i>
<i>Hammasproteesit</i>
<i>uutuuksista</i>
<i>kaikesta</i>
<i>kaikista, koskaan ei tiedä liikaa,</i>
<i>hampaiden välien puhdistus</i>
<i>halitoosin hoito, klooriheksidiinin käyttö</i>
<i>suun limakalvon sairaudet</i>
<i>halitoosi valkaisu</i>
<i>halitoosi</i>

<b><i>Tarvitsen lisää tietoa suun omahoitotuotteista</i></b>
<i>aftatuotteet</i>
<i>vähän kaikista</i>
<i>valkaisutuotteet</i>
<i>ammattilaisten suositukset</i>
<b><i>JOKU NETTIKOULUTUS TMS EI OLISI KOSKAAN PAHASTA</i></b>
<i>Yleinen kertaaminen ei koskaan ole pahasta.</i>
<i>Yleisesti kaikesta</i>
<i>uutuuksista</i>
<i>kaikista tuotteista</i>
<i>Mieluusti koko kategoriasta!</i>
<i>tuoteuutuuksista</i>
<i>hampaita valkaisevista tuotteista</i>
<i>kaikki kinnostaa</i>
<i>Suuvedet, hammasharjat</i>
<i>hammasväliharjat</i>
<i>sama kuin yllä</i>
<b><i>-II-</i></b>
<i>halitoosin hoitotuotteet</i>
<i>proteesi, oikomishoito</i>
<i>Eriyisesti saman käyttöaiheen tuotteiden eroista</i>
<i>lisäkoulutustuotteista on aina tervetullutta</i>
<i>Vihlontatuotteista</i>
<i>Kaikkia tuoteryhmiä on hyvä kerrata</i>
<i>hammasväliharjat, mikä kenellekin asiakkaalle</i>
<i>uusista tuotteista tuotekoulutusta</i>
<i>Etenkin uutuustuotteista</i>
<i>suun kostutus</i>
<i>aina kertaus on paikallaan.</i>
<i>ainakin uutuudet</i>
<i>kuiva suu</i>



<i>kaikista kertausta</i>
<i>Valkaisutuotteiden vaikutusmekanismeista ei kerrota kovin "avoimesti", niistä olisi kiva tietää enemmän</i>
<i>Hammastahnojen erot</i>
<i>fluorin käyttö</i>
<i>Valkaisu/värjäytymät, vihlonta,</i>
<i>Kertausta kaikista, varsinkin spesiaali tuotteet (proteesi ym.)</i>
<i>kaikki tuotteet</i>
<i>chlorhexidin, valkaisevat tuotteet, afta-tuotteet: kertausta</i>
<i>kertausta suunhoitotuotteista</i>
<i>kaikesta</i>
<i>kaikista :D</i>
<i>Kertaus olisi hyvästä</i>
<i>uutuus tuotteista.</i>
<i>uutuuksista</i>
<i>kaikista</i>
<i>Kuivan suun tuotteet.</i>
<i>kaikista tuoteryhmistä kertausta</i>
<i>.</i>
<i>messuilta, koulutuksista, edustajilta</i>
<i>kaikesta</i>
<i>Jatkuvaa koulutusta kaikesta</i>
<i>kuivan suun tuotteet, lisäaineet tuotteissa</i>
<i>kaikki käy</i>
<i>yleinen koulutus suun omahoitotuotteista</i>
<i>Erilaiste hammasvälien puhdistukseen käytettävien tuotteiden valinta erilaisille asiakkaille</i>
<i>hammasharjat</i>
<i>olisi hyvä, kun kaikki olisi tuttuja</i>
<i>Tuote valikoima uudistuu ja päivittyy koko ajan. Tiedot olisi hyvä pitää siis ajan tasalla</i>
<i>Koulutus kaikista on aina paikallaan</i>
<i>lisätieto ei ole koskaan pahitteeksi ja kerrata pitää myös</i>
<i>Tietoa ei ole ikinä liikaa.</i>
<i>hammasharjat, hammasväliharjat</i>
<i>Koko ajan tulee uusia tuotteita</i>
<i>aftat,halitoosi</i>
<i>valkaisevat tuotteet,</i>
<i>kuivan suun tuotteet</i>
<i>Monipuolisesti eri aiheista.</i>
<i>yleensä kaikista</i>
<i>Erikoishammasharjat, erikoishammastahnat, valkaisu</i>
<i>lenssairauksien hoitoon tarkoitetut tuotteet esim.</i>
<i>Erityisesti hampaiden välien ja kielen puhdistukseen käytettävistä tuotteista</i>
<i>esimerkiksi vihlontaa hoitavista tuotteista</i>
<i>hammasharjat, hammastahnat, valkaisu tuotteet</i>
<i>kaikki uusi ja vanhan kertaus on hyvästä</i>
<i>vähän kaikista</i>
<i>Kaikesta</i>
<i>puolueetonta tietoa</i>
<i>kaikesta</i>
<i>Miten osaisi paremmin suositella asiakkaalle oikean tuotteen ja vielä toisenkin siihen rinnalle.</i>
<i>katso ed</i>
<i>Valkaisutuotteet</i>
<i>Karies-tuotteet, hammasväliharjat, proteesituotteet</i>
<i>proteesituotteet</i>
<i>esim. klooriheksidiini-valmisteet, kuivan ja herkän suun tuotteet</i>
<i>aktiivihilitahnat</i>

<i>hampaiden vihlontatuotteet</i>
<i>Halitoosin hoitotuotteista</i>
<i>vihlonta, kuiva suu</i>
<i>harjoista</i>
.
<i>hammasvälituotteet</i>
<i>suuvesistä</i>
<i>en tiedä</i>
<i>Koulutuksista</i>
<i>uusista tuotteista nyt ainakin</i>
<i>halitoosi</i>
<i>Hyvä olisi saada lisätietoa kaikista tuotteista ja uutuuksista</i>
<i>Aftatuotteet, valkaisevat tuotteet</i>
<i>Vihlovien hampaiden tuotteet, proteeseille tarkoitettut tuotteet</i>
<i>kaikkeen mahdolliseen olisi hyvä saada kertausta</i>
<i>vihlontatuotteet, halitoosi</i>
<i>väliharjat ym apuvälineet ja tuotteet</i>
<i>Hammastahnojen erot, hammasväliharjat, yms.</i>
<i>kokonaisuutena kaikista. Suun hoidon tuotteista on todella vähän esittelyitä</i>
<i>kertausta kaikilta osa-alueilta</i>
<i>kaikesta</i>
<i>Pieni kertaus esim oman apteekin tuotteista on aika paikallaan.</i>
<i>hammastahnat, hammasväliharjat, suuvedet</i>
<i>tuotteita koko ajan lisää, koulutus aina hyväksi</i>
<b>MITKÄ TUOTTEET KANNATTAA YHDISTÄÄ MIHINKIN ONGELMAAN MAHDOLLISIMMAN HYVÄN HOITOTULOKSEN SAAMISEKSI</b>
<i>halitoosin hoito</i>
<i>kokonaisvaltaisesti, brändejä korostamatta, tutkittua tietoa ja tietoa, jolla tuotteita voi vertailla keskenään</i>
<i>Suuvesien käyttösuosituksista.</i>
<i>Kaikista</i>
<i>proteesien hoitotuotteet</i>
<i>Esim. Tuote-esittelijät</i>
<i>kaikesta</i>
<i>ks. edellinen</i>
<i>kertausta perusasioista</i>
<i>yleisesti kaikesta</i>
<i>kertausta</i>
<i>erikoistuotteista</i>
<i>proteesien hoidosta</i>
<i>Proteesien käytöstä ja hoidosta sekä proteesisuun hoidosta</i>
<i>Yleisesti kaikesta</i>
<i>hammasväliharjat</i>
<i>Varmaan kaikista, suunhoito ei ole kovin pinnalla oleva trendi koulutuksissa..</i>
<i>Kaikista kertausta</i>
<i>tietojen jatkuva päivittäminen, uutuudet</i>
<i>Täydennyskoulutuksena ja valmisteyhteenvedoista</i>
<i>aftat</i>
<i>harjojen eroista, päivittäiset suuvedet jotka estävät bakteereiden kasvua, mutta ei sisällä klooriheksidiiniä</i>
<i>harjat, valkaisutuotteet</i>
<i>varsinkin suuvesiä on kovin paljon</i>
<i>Suuvedet</i>
<i>uutuuksista</i>
<i>kertausta kaikesta</i>
<i>ientulehdus</i>
<i>vähän kaikesta</i>

<i>halitoosi, vihlonta, valkaisu</i>
<i>fluoritablettien käyttö</i>
<i>kaikki</i>
<i>hammastahnat, suuvedet</i>
<i>kertausta vähän kaikesta</i>
<i>uuden tiedon saaminen kaikista aihepiireistä ja vanhan kertaus on aina aiheellista</i>
<i>uudet tuotteet ja vanhat hyvät</i>
<i>erikoishammastahnoista</i>
<i>kuivan suun tuotteista</i>
<i>kertausta muista</i>
<i>.</i>
<i>koulutuksen yhteydessä myös tuotteista tietoa ehdottomasti</i>
<i>kaikista paitsi hammasharjoista ja langoista</i>
<i>en osaa määritellä</i>
<i>Hampaiden valkaisu, kuiva suu</i>
<i>kaikista tuotteista päivitystä</i>
<i>Kaikki tieto on tervetullutta</i>
<i>Proteesienhoitotuotteet</i>
<i>uutuuksista</i>
<i>kaikesta</i>
<i>kaikista, ehkä fluorin tarpeesta, tieto muuttuu, ajantasalla pysyminen vaatii jatkuvaa kertausta</i>
<i>hammasväliharjat</i>
<i>klooriheksidiini, hammastahnat</i>
<i>harjat, suuvedet, proteesiainevalmisteet</i>